For Subscribers Only.

આગમજથી લેનારાં ઘરાકો માટે.

જીવન શાસ્ત્રના ગુપ્તભેદ.

THE GREAT ART OF LIVING.

લેખક—ડી. એન. પરેખ.
ડ. બી. વી. બી.

આવૃતી પેહલી.
નકલ ૧૨૦૦.

પ્રગટ થઈ.
જુન ૧૯૧૨.

કીમત રૂ. ૩.

મુંબઈ.

"The benefit which is derived from literature will depend not so much upon the literature itself as upon the skill with which it is studied." Buckle's Civilization. I, 247 (1858).

What God, in the might of His love,
Has created, no man or woman,
Need be ashamed to read, talk of,
Learn and know.

For it cannot be that He has
so ordered it that knowledge so essential
To the well-being of mankind can be
destructive to moral purity.

ડી. એન. પટેલના

શૃંગાર ઉપયોગી પુસ્તકો.

સ્ત્રીના શણગાર. (૩ જી આવૃત્તિ)
([illegible]) [illegible]
અને [illegible]) [illegible]
શ્રી-[illegible]. (૨ જી આવૃત્તિ) [illegible]
શ્રી [illegible]. ([illegible]) [illegible]
[illegible]. ([illegible] આવૃત્તિ.) [illegible]

આ સઘળાં પુસ્તકો ચીત્રોથી ભરપૂર છે

આ પુસ્તક ફરીથી છપાવવાના સર્વ હક [illegible] કાયદા પ્રમાણે સ્વાધીન રાખ્યા છે.

[illegible] " [illegible] વર્તમાન " પ્રેસમાં [illegible]
[illegible], [illegible] રોડ, [illegible], મુંબઇ.

પ્રગટ કર્તા—[illegible] પટેલ.
[illegible] ઓફીસ, [illegible] રોડ, મુંબઇ.

એવી કરતા ઉમેદ રાખે છે. આ પુસ્તક શ્રી—શાસ્ત્રને નામે છપાશે, અને તેમાં શ્રીને લગતી આજ સુધી નહિ જણાયલી અગણીત બાબતો વૈદક અને સંસાર જ્ઞાનને આધારે, ઘણાક ચીત્રો સાથ પ્રસીધ્ધ થશે.

મુંબઇ,
ફોરાસ રોડ,
એડવર્ડ બિલ્ડીંગ.
૮૦ સ૦ ૧ જુન-૧૯૧૨.

ભાગ બીજો.

જીવન-શાસ્ત્ર

પત્ર ૧૦ મું:—જીમખેરાની શીત્રમાળા.

મદન મહનના ભોગરૂ, અને સરવે પ્રકારના સ્વાદિષ્ટ પીણાંના ૧૨૦ પ્રમાણુસર નીશા, અને તેમના ગુણદોષ પાનું-૧૦૦-૧૦૮ (વધારો)

દારૂ પીનારાઓની થતાં [illegible]ની ચીત્રમાળા

[illegible]

૧	[illegible]
૨	[illegible]
૩	[illegible]
૪	[illegible]
૫	[illegible]
૬	[illegible]
૭	[illegible]
૮	[illegible]

[illegible]–શાસ્ત્ર. ભાગ ત્રીજો.

પાઠ ૧૩ મુ:—ઇન્દ્રિય.

ORGANS OF SENSE.

૫૨ ૬૬ મું—[illegible]

[illegible]

૫૨ ૬૬ મું:—આદમીની [illegible] પ્રકારની સ્થીતી.

66 MENTAL AND PHYSICAL CONDITIONS

[illegible]

[illegible]

[illegible]

૧ તંદુરસ્ત તન અને મનવાળી સ્ત્રી. (પેનલ ચીત્ર)

૨ તંદુરસ્ત તન અને મનવાળો પુરૂષ (પેનલ ચીત્ર)

૧ [illegible]
૨ [illegible]
૩ [illegible] Brain Workers
૪ [illegible] Nervous Persons
૫ [illegible] Melancholy Persons
૬ [illegible] Passionate Persons
૭ [illegible] Irritable Persons
૮ [illegible] Bashful Persons
૯ [illegible] Excitable Persons
૧૦ [illegible] Easily Depressed Persons
૧૧ [illegible] Excess of Animal Passion.
૧૨ [illegible] Languid Persons.
૧૩ [illegible] Bilious Persons.

૧૪ ફીક્કા પીળા રંગવાલાંઓ માટે જાણુવા જોગ. Sallowne
of skin.

૧૫ લેાહી વગરના આદમીઓ. Anæmio Persons.
૧૬ સરદીની દેહવાલાં સ્ત્રી પુરૂષેા. Chilly Persons.
૧૭ પતલાં-તાવદાંન આદમીઓ. Thin Persons.
૧૮ જાડાં-દેાગાં આદમીઓ. Fat Persons.
૧૯ ભાગી ગયલી ભુખવાલાંઓ. Anorectous Persons
૨૦ નબળાં-નાતવાંન આદમીઓ Lack of Strength.
૨૧ ગરમ દેહવાલાં આદમીઓ. Hot—Blooded Person
૨૨ ચીકણી ચામડીવાલાંઓ માટે સઘળું. Oily skinned
Persons.

૨૩ સુકી ચાંમડીવાલાંઓ. Dry—Skinned Persons.
૨૪ ઢુલાઇ પડેલી ચામડીવાલાં સ્ત્રી પુરૂષેા માટે જાણુવા જોગ
Loose—skinned Persons.

૨૫ ઝુકણુ લાગેલાં સ્ત્રી પુરૂષેા. Day—Sleepiness.
૨૬ પસીનાની દેહવાલાં સ્ત્રી પુરૂષેા. Perspiring Persons
૨૭ લેાહીઆળ આદમીઓ. Excess of Blood.
૨૮ માથાંના દરદવાળાં સ્ત્રી પુરૂષેા Headache.
૨૯ ઉંઘ વગરના સ્ત્રી પુરૂષેા. Sleeplessness.
૩૦ કબ્જીઆત કેાઠાવાલાં આદમીઓ. Costive Persons.
૩૧ દુરબળ દેહવાલાં આદમીઓ. Debilitated Persons.
૩૨ બગડેલાં લેાહીવાલાં સ્ત્રી-પુરૂષેા માટે. Spots, Blotches.
૩૩ બાદીની દેહવાલાં સ્ત્રી પુરૂષેા માટે. Flatulent Persons
૩૪ નજલાની દેહવાલાં આદમીઓ. Neuralgio Persons.

૩૫ પેટના મરડવાળાં આદમીઓ માટે. Habitual Looseness of Bowels.

૩૬ દારૂડીઆં અને છાકટાંઓ માટે. Alcoholism

૩૭ બદહજમીઅનવાળાંઓ માટે. Dyspeptic Persons

૩૮ લીવરની બીમારીવાળાં. Liver Disordered Persons.

૩૯ રૂમેટીઝમની દરદવાળાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે. Rheumatic Persons

૪૦ ગાઉટની દરદવાળાંઓ માટે સરવે કાંઇ. Gouty Persons

૪૧ નબળાં હાર્ટવાળાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે Weak Heart

૪૨ ચાંમડીના દરદવાળાં આદમીઓ. Eczematous Persons

૪૩ મીઠી પીસાબના રોગવાળાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે Diabetic Persons.

૪૪ ખયના રોગવાળાં દરદીઓ માટે. Consumptive Persons

૪૫ ખાંસીની બીમારીવાળાંઓ માટે. Bronchitic Persons

૪૬ હાંફણની બીમારીવાળાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે. Asthmatic Persons.

૪૭ ગુરદાની બીમારીવાળાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે. Bright's Disease.

૪૮ કમળાની બીમારીવાળાંઓ માટે. Jaundiced Persons.

૪૯ જ્ઞાનતંતુની નબળાઇવાળાં દરદીઓ માટે સઘળું Nervous Exhaustion.

૫૦ કંઠમાળની દરદવાળાંઓ માટે. Scrofulous Persons.

૫૧ રેતીના દરદવાળાંઓ માટે. Gravel.

૫૨ ફીતરાંના મરડવાળાંઓ માટે. Epileptic Persons.

૫૩ ખસવાળાં દરદીઓ માટે. Scurvy.

૭—[illegible] [illegible]
[illegible], તે [illegible] ગીત

૮—[illegible]
તે [illegible] સમજવું

૮—[illegible]
[illegible] તે [illegible] ગીત

૯—[illegible]

૧૦ [illegible]
[illegible] ગીત

૧૧—જુદા જુદા [illegible]
તે [illegible] ગીત

૧૨—[illegible]
[illegible] કરવી જોઈએ, તે [illegible]

૧૩—[illegible] કરેલ [illegible]
જોઈએ તે [illegible] સમજવું

૧૪—[illegible] કરેલ [illegible]
([illegible]) [illegible] થાય.

૧૫—[illegible] કરેલ [illegible] કરીને [illegible]
[illegible] વસ્તુઓમાંથી [illegible] વસ્તુ [illegible]
[illegible] થઈ શકે, તેની તમામ સમજણ...

[illegible]

સાચવેલી ઓગડીના નંબર ભંડાર.

લગભગ પચાસ [illegible] પ્લેટ

[illegible]

આપણા દેશમાં મળતા અનેક શીકારોની સંખ્યા.

લગભગ [illegible] અને [illegible] ચીત્રો

પાન [illegible]

દરીયાઈ દુનીયા.

મહાસાગરના [illegible] જાતની વસ્તી [illegible] છે

[illegible] ચીત્રમાળા

પાન [illegible]

વનસ્પતી દુનીયા.

[illegible] જાતની [illegible] અને [illegible]

[illegible] ચીત્રમાળા

પાન [illegible]

ફળ-ફૂલના મહીમા.

લગભગ ૩૫ જાતના ફળ-ફૂલોના [illegible] ચીત્રમાળા

[illegible] છે?

ખાંન પાંનનાં પુષ્પીપ્રમાણુ ચીત્રો.

૧૨૦ (પ્રમાણકાર.)

THE GREAT ART OF LIVING

જીંદગીના ચેરાગની ચાવી.

જીંદગીના ચેરાગ—એક સાથે ...
જીંદગી લંબાવવા, ...
" ધર્મ પાળની પ્રવ્રતને ...
અને ઉપયોગી થઇ પોતે ...
" ૧૦૫૮ સવાલના ૧૦૫૮ જવાબ.
એક હજાર અને અઠાવન જવાબ આપેલા મુખ્ય: —

જવાબ નંબર.

પુસ્તક બીજું

[illegible]

પત્ર ૬૬ મું:—[illegible]

[illegible]

[illegible] દવાવાળી [illegible]

પત્ર ૬૬ મું:—આપણી [illegible]

[illegible]

[illegible] દવાવાળી [illegible]

પત્ર ૬૭ મું:—આપણી [illegible]

[illegible]

[illegible] દવાવાળી [illegible]

પત્ર ૬૮ મું:—આપણી દવાવાળી મરી અને મધુરી.

મરીની [illegible] ચીઠી. [illegible]

મરીની દવા [illegible]

પાનું.

સમાપ્ત.

કરે છે. પણ તું લાઇલાજ છે. તારાં બળ અને કળ, અને તારી હીંમત અને હીકમત એ સઘળાંનું મોતની ઘડી આગલ જરાએ ચગાણુ ચાલતું નથી.

ત્યારે એવાં જબ્બુંન અને જોરાવર મોતને માટે કાંઇક નવું જાણુવાની આપણી ફરજ છે. મરવું એ આપણી સરજત છે, પણુ એ સરજતની શીનસુરીમાં ઉતરી લાંબા વીવેચન વાંચવા કરતાં, એ મોતને બનતા સુધી આપણુ પોતાથી બને એટલુ દુર રાખવાની જો તજવીજ કરીએ, તો આજના સુધરેલાં વૈદકશાસ્ત્રને આધારે કેટલેક દરજ્જે આપણુ તેમાં ફાવીને ફતેહમંદ થઇએ છીએ.

જુદી જુદી જાતનાં મોત.

સઘળાંઓને મરવું તો છેજ. અને સઘળાઓ મરે છે. પણુ સઘળાંઓ કાંઇ એક સરખી રીતે અને એકજ રીતે મરતા નથી મોત એ અમુક કારણુનું એક પરીણુંામ છે. પણુ એ પરીણુામ કાંઇ એકજ ચોકસ રીતે આવવું જોઇએ, એમ નથી

પેહલી જાતનું મોત.

કોઇ વખત આદમીની જીંદગીનો ચેરાગ એકદમ એકાએક બુજાઇ જાય છે, અને તેજ વખતે, તે આદમી જીવ વગરનુ થઇ મરણ પામે છે એક પળ આગમજ તે હરતું બોલતું હતુ, અને બીજીજ પળ તેની તબીયતમાં કાંઇપણુ ફેરફાર થયા વીના, તે એકાએક અને એકદમ મરણુ પામે છે

બીજી જાતનું મોત.

કોઇ વખત આદમીને મરવા આગમજ જીંદગી તાનતો અને અછાડપછાડ કરવી પડે છે, જેને આપણુ કેહીએ છીએ કે જીવ જતાં ઘણીજ મુશ્કેલી પડી.'

ત્રીજી જાતનું મોત.

કોઇ વખત આદમી પોતાના મરણુની છેલ્લી ઘડી સુધી તનના પુર હુશીઆરીમાં રહે છે, અને પોતાની આસપાસ ઉભેલા સઘળાંને ત

પોતાની છેલ્લી ઘડી સુધી ધ્યાનથી જોતું રહે છે, અને તેથી દુનીયા-ગીમાજ પોતાનો છેલ્લો દમ ખેંચી, તે મરણ પામે છે.

ફાટી જતનું મોત.

કોઇ વખત આદમી પોતાના મરણ આગમજ પોતાની સુદ્ધી ખોઇ રહે બેહોશી અને બેભાનીમાં કલાકો સુધી, અને કોઇ વખત તે ગેરશોના દીવસો સુધી તેવીજ બેહોશ હાલતમાં પડી રહે છે. ક્યારે તે મરણ પામશે તેની ચોક્કસ અટકળ નજીકો વકીલ કરી શકતા નથી. તેની આસપાસ બનતા બનાવોનું તેને કાંઇપણ ધ્યાન કે ભાન રહેતું નથી. એવી હાલતને સાધારણ રીતે આપણ કેહીએ છીએ કે 'અરધું આ દુનીયામાં, અને અરધું પેલી દુનીયામાં છે' અને તે એ છેલ્લો દમ લેઇ મરણ પામે છે.

અચાનક મરણનું કારણ.

કોઇક કારણને લીધે આદમીના (દીલ) હાર્ટનું ચાલતું એકદમ બંધ પડી જાય છે, યાને તે પોતાનું કામ કરતું અટકી પડે છે. અનેક વખત આપણે સાંભળ્યું છે, કે અમુક આદમી 'ખારનીનો માર્યો, બેહોશ થઇ ગયો' એવાની બનાવો જીંદગીમાં આદમીઓ અનુભવે છે, કે જેના અનુભવથી આદમીના જુસ્સા પ્રબળ નીકળવાથી, તેના હાર્ટ (દીલ) ઉપર તેથી એવી તો હાનીકારક અસર થાય છે, કે તેથી તેનું 'હાર્ટ' એકદમ બંધ અટકી પડે છે. અને તેથી આદમીનું તત્કાળ મરણ નીપજે છે એવા મોતને નામે 'Death from Shock' કહે છે.

મરણ આગમજ આદમીને ઘરરો ચાલે છે તેનું કારણ.

કેટલીક વખત મરણ વખતે આદમીનો જીવ જતાં મોટી મુશ્કેલી પડે છે. આ રીતે જ્યારે મરણ આવે છે, ત્યારે આદમી ઘણુ કરી દમ ના રગમાં ભરે છે. દમમાં હવા ભરાવાથી તે નાજીક કરે છે, પણ દમમાં જેટલો તેટલી હવા તે ખેંચી શકતું નથી, અને

પુરતી હવા તેના દમમાં નહી દાખલ થયાથી, શરીરમાં ફરવું લોહી જોઇએ તેવું સ્વચ્છ થતું નથી, જેથી અસ્વચ્છ લોહી શરીરમાં પચવા માંડે છે. વળી લોહીના ફરવાની ઝડપ પણ બહુ નબળી પડતી જાય છે, અને અંતે રફતે રફતે શરીરમાં લોહીનું ફરવું બંધ પડે છે. પણ જેમ જેમ શરીરમાં લોહીનું ફરવું મંદ થતું જાય છે, તેમ તેમ આદમી પોતાના શ્વાસમાં હવા લેવા માટે ભારે વળખાં મારતું જાય છે. એવે વખતે મોત અને જીવ વચ્ચે એક જાતની એવી લડાઇ ચાલે છે, કે જેને આપણ ઘરટલો ચાલે છે, એમ કહીએ છીએ. અંતે મોત જીંદગી ઉપર ફાવે છે. એવી રીતે આવતું મરણ દમમાં (Lungs-ફેફસાંમાં) હવા નહી જઇ શકવાથી નીપજે છે. તબીબો એવી રીતના મોતને Death by Asphyxia or Apnœa' કહે છે.

જીવવા માટે જોઇતી ચીજની કાંહાંણી.

જેમ ચેરાગને તેલની જરૂર છે, તેમ આદમીને જીવવા માટે હવાની જરૂર છે. કેહવાની જરૂર છે, કે આદમીને ખોરાક યા પાણી અગરજો બે ચાર કે પાંચ કલાક સુધી નહી મળે, તો તે વગર તેને ચાલી શકે છે, પણ જો આદમીને બે ચાર કે પાંચ મીનીટખી હવા દમમાં લેવા નહી મળે, તો તે વીના તે જીવી શકે નહી.

જીંદગીના ચેરાગની જોત જળતી રાખવા માટે હવાની કેટલી જરૂર છે, તે વાંચકોને સમજાવવાની જરૂર હોવાથી, સરલ ઇબારતમાં નીચલી રમુજી કાંહાંણી હુ રજુ કરૂછું.

વેહવારૂ રીતે આ સીદ્ધાંત પુરવાર કરવાની નેમથી એક વિદવાને ૨૦૦ રતલ મટોડી સુકવીને એક માટીના મોટાં કુંડાંમાં ભરી, અને તે માટીના કુંડાંમાં વીલો (willow) નામના ઝાડનો એક નાંહનો જેવો પાંચ રતલના વજન જેટલો રોપો રોપ્યો. એ પછી તે કુંડાંમાં તેણે રોજ પાણીસીપવા

[illegible] પાંચ વરસના [illegible] તે [illegible]
[illegible]. એ પાંચ વરસની મુદતમાં તે
[illegible] પાંચ વરસ પુરાં થતાં [illegible]
[illegible]
[illegible] વરસ [illegible]. એટલે પાંચ વરસની મુદત
[illegible], તે વરસના
[illegible] એ ઉપરથી એક [illegible] સવાલ [illegible], કે
આ [illegible] વરસ [illegible] ?
[illegible] વરસ [illegible] ૨૦૦ વરસ સુધી [illegible]
[illegible] છે ? આ સવાલનું [illegible]
[illegible]
વરસ [illegible], તો [illegible] વરસમાં [illegible] કે [illegible]
[illegible]. [illegible] આ [illegible]
[illegible] વરસ વરસમાં [illegible]
સુધી [illegible] ૨૦૦ વરસ હતી, [illegible]
[illegible] છે કે [illegible]
[illegible] વરસમાં [illegible] છે, તે [illegible] ૨૦૦ વરસ [illegible]
નથી છે. [illegible] આ [illegible] વરસ [illegible]

આ સવાલનો [illegible]
[illegible] તો પાંચ વરસ સુધી આ રોગને [illegible]
[illegible] છે [illegible], [illegible] (૨) [illegible]
[illegible] આ [illegible] વરસનું વરસ [illegible]
[illegible]

આ ઉપરથી [illegible]
[illegible]

તેમનું પોષણ થાય છે, તેમ આદમીનું મરવું કે જીવવું પણ હવાને આધારેજ રેહવું જોઇએ.

મરણ પામતાં આદમીને મરણ સમે કેવું લાગે છે.

વીદવાંનો એવાં મન ઉપર આવેલા છે, કે આદમી પોતાના મરણની છેલ્લી ઘડીને પોતાની સામે આવેલી જોઇ ધાસ્તી ખાઇ ગભરાય છે, એ વાત ખોટી છે. મરણના બીછાંણા આગલ ઉભેલાંઓને અગર જો કોઇ કોઇ વખત એવું માલમ પડ્યું હોય, તો તે અપવાદ તરીકે માની શકાશે. પણ એટલું તો નક્કી થયું છે, કે મરણના પ્રયોગની કીયા આદમીના શરીરમાં એક વખત શરૂ થઇ ચુકયા પછી, મરનાર આદમી દુ:ખ અને વેદના જેવું, કે ધાસ્તી યા ફીકર જેવું જરાબી કાંઇ અનુભવતું નથી. મરણ સમે કેટલાંકો કલાકના કલાકો સુધી બેભાંન કે બેહોશ હાલતમા પડી રહે છે, અને કેટલાંકો દીવસો સુધી તેમજ પડી રહયા છે. ફીકર અને ધાસ્તી મોતના નામથી લાગવા માટે આદમીને ભાનની ખાસ જરૂર છે, પણ મરણ સમે શરીરમાં લોહીનું ફરવુ જયારે મંદ પડી જાય છે, ત્યારે તેને ભાંન રેહતુજ નથી. એટલાં માટે મરણ સમે આદમીને મોતનું ભાંન રેહતુ નથી, એમ સાબેત થઇ ચુકયાથી, મરણ પાંમના આદમીને કાંઇબી ધાસ્તી કે ફીકર, યા દુ:ખ કે વેદના થતી નથી, એમ વૈદકશાસ્ત્રનું કેહવું છે.

મરણ સમે થતા કેટલાક ચાળા ઉપરથી જો કોઇ એમ કેહતુ હોય, કે અમુક આદમીને મરતા બીનકુલ ગમ્યુ નહી, તો તે વાત ગલત છે. મોતની છેલ્લી ઘડીએ મરનારના ચેહરા ઉપર કોઇ વખતે ઠંડો પસીનો ફુટી નીકળે છે અને કોઇ વખતે તો તેનું આખું શરીર એવા પસીનાથી ભીંજાઇ ગયવુ માલમ પડે છે. કોઇ વખત મરતી વખતે આદમીના ચેહરાનો ઘાટ ફેરવાઇ ગયલો જણાય છે, દમ લેવાના વળખાં મારતું તે દેખાય છે, યા તો કોઇ વખતે સામ-

આપણને ક્યારે ઉપજતે એવી જેને જાતનેા થાય છે પણ એ બધનુ કોઈપણી દુઃખ દરદી મરનારને થાય છે, એમ બનતું નથી. આપણાંના મરણની ઘેરણી ઘડીએ, ત્યારે આપણેા ઈશ્વર બની જાય. કેમ પણ પ્રકારનું દુઃખ કે પીડાની તે અનુભવ જ નથી.

ઝંડુની ગેાળીથી, વા આશા, કે નશાવાળી ચીજથી મરણ પામનારને શું શું થાય છે.

પણ આ ઉપર લખેલી બીના જાણી અને નશીલી ઉપજેલાં મરણને લાગુ પડતી નથી, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી. એવી રીતે ઉપજેલ, મરણના એાગ થયા પહેલાના એવરા વેદનાર તબીબેા મગજ, કાળજુ વગેરે શોધે છે. વળાયા એવાનમાં જે જે તબીબેાએ અનુભવ મેળવ્યા છે, તેએા જાણાવે છે, કે જેએા નશાવાળી વા આશાથી ચીજથી જો મરણ પામેલા હોય છે, તેએા ઝંડુની ગેાળાથી ચીજના મરણમાંથી દુઃખદ એાગમાંથી આવે છે.

એ ઉપરાંત બીજી અનેક પ્રકારની રીતે મેાત, ઈંદ્રીઓના ચેતાતને અસરે છે પણ તે સઘળી રીતેાના ઉંડાણુમાં ઉતરવાની અમારે જરૂર ન હેાવાથી, તે વીષે લખવું બીનજરૂરનું છે.

મેાતને પીછાનવાની નીશાનીઓ.

પહેલવહેલા દરદીના આસી પુછેલાં મેાતને પીછાનવામાં દરદીના સગાં સ્નેહીઓ ગફલતી કરે છે, આ મેાતની નીશાનીઓને પીછાનવાના તેમના અજાણપણાને લીધે, દરદીની ખરી હાલતને તેએા પીછાની શકતાં નથી.

મેાતના ચીન્હો કાંઈપણ ચોક્કસ પ્રકારના હેાતાં નથી, કેમકે મેાત કાંઈ પણ ચેાક્કસ પ્રકારે આવતું નથી. જેવી બીમારી, તેવું મેાત. કેાઈ વખતે મરણ સમે બેહોશી આવે છે, શરીરના 'મસલ્સ' ઢીલા પડી

મોત ;

કેમું ગયું છે, ત્યારે બીજી અનેક પ્રકારની નીશાંનીઓ, ઉપરાંત દર-
દીની આંખો અંદર ખેંચાઇ ગયેલી જણાય છે, તેના ચાવણીઓમાં
ખાડા પડે છે, તેના નાકનો દાંડો સોંઢરાઇ જઇ નીકળી આવેલો જણાય
છે, ચેહરાનો રંગ બુઝાઇ જાય છે, તથા હોઠ ફીક્કા મોંઢના જઇ
પડી જાય છે. આ સઘળી નીશાંનીઓ, મોતના આવી પુગવાની
અગમજથી ખબર પોંહચાડે છે.

શરીરમાંથી જીવ નીકળી ગયો છે. એમ નક્કી કરવા માટે કેવા ઇલાજો લેવાય છે.

મરણ અગમજની ઉપલી નીશાંનીઓ જણ્યા પછી, એક આદમીના
તનમાંથી જીવ બીલકુલ નીકળી ગયો છે કે નહી, તે નક્કી કરવા
મ.. કે. વાર થોડાક ઇલાજો અજમાવવામાં આવે છે.

ઘણીકવાર આપણા લોક, કોઇનું અચાનક મરણ ઉપજ્યાથી
તે ખરેખર મરણ પામ્યું નથી હશે, એમ ધારી લેઇ બોલતા જણાય
છે, કે 'છાતી દબાઇ ગઇ છે—કોઇ ગડબડ ના કરો,' તો કોઇ કેહશે કે.
'કોલનવાટર સુંઘાડો' તો કોઇ કેહશે, કે 'જલદી ડાકટરને બોલાવો.'
પણ તે સઘળું ફોકટ. કેમકે આ સઘળી ગડબડ જ્યારે ચાલુ રેહે છે.
ત્યારે દરદીના તનમાંથી તેનો જીવ કેવારનો નીકળી ગયેલો હોય
છે તોપણ ઘણીક વાર મોત ઓચીંતું થઇ પડવાના કારણ તમીજને
... છે અને તે નક્કી કરવા માટે કેટલાક ઇલાજો અજમાવવા પડે છે.

મરણ પામેલાં આદમીનો શ્વાસ તપાસવાની રીત.

એક મોત ખરેખર છે, કે ઓચીંતું છે. તે નક્કી કરવા માટે
પેહલા તો મરણ પામેલાં આદમીનો શ્વાસ તપાસવો પડે છે. આ
શ્વાસની પરીક્ષા એક આરસીના ટુકડાથી થાય છે. એ આર-
સીનો ટુકડો ઓચીંતું મરણવાળાં આદમીના મોઢાં આગળ થોડીક વાર
પકડી રાખ્યાથી, તે આરસીના કાચ ઉપર થવલા ફેરફારથી તુરતજ માલમ
પડે છે કે મરનારના શરીરમાં જીવ જેવું કાંઇ છે યા નહી.

આદમી ખરેખર મરણ પાંમ્યુ છે, તે જાણવા માટે આગલા વખતનો એક ઇલાજ.

આગલા વખતમાં એવી જાતના શકમંદ મોતની તપાસ કરવા માટે, એવી રીતે મરણ પાંમેલા દરદીને તેની પીઠ ઉપર સુવાડી, પાણીથી છલોછલ ભરેલું એક ટંમ્બલર, તેની નગન છાતી ઉપર મુકી, ને ટંમ્બલર માહેલાં પાણીને બારીકીથી તપાસતા હતા. જો સેહજમી સ્વાસથી છાતી જરાભી ઉંચકાતી, તો પેલાં ટંમ્બલર માહેલું પાણી તુરતજ હીલવા માંડતું, અને એ રીતે, મોત નકી કરવામાં આવતું હતું.

એક ત્રીજા ઇલાજ તરીકે 'લાઇકર એમોનીયા ફેારટીયોર' ને નામે જણાયલી પ્રવાહી દવાને મરનારના નાક આગલ પકડી રાખી, તે તેને સુંઘાડવામાં આવે છે.

આ ઇલાજો અત્રે દર્શાવવાની મતલબ એટલીજ છે, કે કેટલાંક દરદો એવાં જાતમ પ્રકારના હોય છે, કે તેથી દરદી એવી તો બેહોશીમાં કોઇવાર પડે છે, કે ઉપલા સઘળા ઇલાજો અજમાવવા છતાં, તે કારગત લાગતા નથી. દાખલા તરીકે 'કેટેલેપ્સી, અને 'ત્રાંન્સ'ને (*Catalepsy and Trance.*) નામે જણાયલી બીમારીમા આવતી બેહોશીના ભેદને હજી સુધી તબીબો વરીક પુરેપુરી રીતે પોંહચી શકયા નથી.

આ સઘળાં ઉપરથી જાણવાને અને સમજવાને વાજબી કારણ મળે છે, કે મોતથી બીહવાની સેહજબી કાળજી રાખવી ફોકત છે. ઘણાંઓ મોતને નામે ધાસ્તી ખાઇ ફીકાં પડી જાય છે. કીસ્સા કાંહાણીની કથાના વીવેચનથી નહી, પણ વૈદકગ્નાન અને વૈદકશાસ્ત્રના અનુભવીઓના અનુભવ અને સીંચાતથી આપણને ખાતરી મળે છે, કે મોત સમે કાંઇભી પીડા કે વેદના, યા ધાસ્તી કે ફીકર

જેવું મનુષ્યને જાણી શકાતું નથી. આ વાતના જાણીતા પુરુષ શોધકો વૈદકશાસ્ત્ર અને વૈદકજ્ઞાન આપણને શીખવે છે. અને તે રીતે તે આપણું આરોગ્ય કેવું થાય છે, તે કેવા, તે નહીં મનવાની આપણને જાણી આનાંદની થતી નથી. મરની વખતની આ બીના બની છે. પણ મરણ પછી બનતી બીનાનું આધીન આ પણ આ પુસ્તકની સાથ જોડાએ બીમાર પડાવનું નહી દેખાણી, તે બીના અત્રે પાની મુકવી પડી છે.

જીવનાધાર—એક શુભ શાસ્ત્ર.

આદમી કેટલાં વરસ જીવી શકે !

જેમ તેલ વીના ચેરાગ બળતો નથી, તેમ ખોરાક વીના આદમી જીવી નથી શકે આદમીએ મારે તો, તે પોતાની જીંદગીના અંત... ઓળમાં એક એકસો વરસ સુધી લંબાવી શકે. આ દીર્ઘ આયુષ અને બાગ કરી થાક ગાળવી જરૂરની છે, કે તે જગતને દાન... સ્વમાનને જનમ આપે છે, તે કાંઇ કુંક વખતના આરામમાં તેને મારી નાંખવાની તેમથી ઉતરતું નથી. પણ ખુદરતના નીયમને અજાણ્યે મુંઝીને આદમી પોતાના મોતને વશ થઇ પડે છે.

દીર્ઘ આયુષી બનવાની કળા.

એ એક શુભ શાસ્ત્ર છે. એ કળાવંત શાસ્ત્ર તે નીયમ... જીંદગીના ચેરાગને બળતો રાખવા સુચવે છે. તે નીયમોને જે આદમી અનુસરી ચાલે, તો બેશક તે લાંબી જીંદગી ગુજારી શકે છે. એ નીયમો આ પુસ્તકમાં તે સમાવેલા છે.

બેશક આ બાબી જગતની માયા સાથ જકડાઇ ગયલાઓને જલદી મરવા ગમતું નથી. કોઇની રીતે, કોઇની રીતે, પોતાના આયુષ્ય લાંબા કરવા દરેક આદમી તૈયાર થશે. તો એવી એક શુભ કળા જાણવા માટે આપણે જેવી કાંઇ કરીએ તે વાસ્તવીક કેહવાશે.

પત્ર ૨ જું.

THE FOOD WE EAT

આપણાં ખાંન-પાંન.

મારા મેહેરબાન વાચક

મહાશયો, – આ પુસ્તક વાચવું હાથ ધરો, તે આગમજ હું
જ તમો એવો વીચાર એકદમ બાંધી લેતા ના, કે તંદુરસ્તીવર્ના નમ
ના બાબત વીશે સમાધાન કરવા મેં આ પત્રો લખ્યા છે ખરા.બી તેવો
... કરવા ના મારી વીનંતી છે, કે એવો અભાવ વાચક એ
... મનમાંથી દુર કરીને આ પત્રો વાચવાં અને તેવા વીના ચાલવું
નથી, કે જેમ આ પુસ્તક તમો એકવાર ધ્યાનથી વાચશો, તો હું ખાતરી
આપું છું, કે દીવસના ચોવીસ કલાક દરમ્યાન, તમુને આ પુસ્તકની
... કોઈના વાર મદદ લીધા વીના ચાલશે નહી.

એક ફેશનેબલ ડીનર.

એક ઉંચા માંજ્હા ખવાતા 'ડીનર' પ્રસંગ ઉપર દાંતના શોખને
પાલવાની મનગમતી, તેમજ 'ફેશન'ને જેમ આવે એવી નેમથી,
... પાર્ટીઓ. ટેબલ ઉપર રજુ કરવામાં આવે છે, તેમાં મોટે ભાગે
જુદા જુદા જાતના જનાવરોના માસની જુદી જુદી રીતે પકાવેલી
અનેક સ્વાદિષ્ટ વાનીઓ હોય છે. એ ઉપરાંત મચ્છી, સુપ, વીગેરે
હોય છે, તે તો જુદાં. આ સઘળી વાનીઓ એક પછી એક પેટમાં
ઠોંસાવવામાં આવે છે, અને જ્યારે તે સઘળું પેટની અંદર એકઠું
જમાએ એકઠું થાય છે, ત્યારે તે સઘળાંની કેવી હાલત પેટની અંદર

થતી હશે, તેનો જ્યારે વીચાર કરીએ છીએ, ત્યારે એકજ સેવટ ઉપર આવીએ છીએ, કે: "ફેશનેબલ ખાંણા ખાવાં, એટલે પેટમાં દરદના બીજને સેવવાં."

પરદેશી ભોજનની અજાયબીઓ.

એ તો સુધરેલા દેશના સુધરેલાં 'ડીનર'ની વાનીઓને હજી હજારો ભલાઇ છે. પણ આપણી કેટલીક બાઇબંધ કોમની રાંધણીઓમાં નજર કરવાની જેમને તક મળી છે, તેઓ શું જણાવે છે? ચીનાઓ બીલાડી, કુતરાં, વખારમાં ફરતા મોટા ઉંદરો, વાગળાં અને દેવાલ ઉપર થતા કાંમગીયાઓને બાફી, સેકી, ભુંજી, રાંધીને ખાય છે, અને કોઇ વખતે તો તેનો 'સુપ' બનાવી 'ફેશનેબલ' સુપ તરીકે તેઓ પીધામાં લેય છે.

આસ્ત્રીલીયનો સાપ અને ચેન, તથા કીડાઓને પકાવી ખાય છે. જેપાનીસો પાકેલાં ફળ ખાવા કરતાં કાચાં ફળ ખાવાં વધારે પસંદ કરે છે. ઝંનઝીબારના કેટલાક પાહાડીઓ કુતરાંનાં બચાંને રાંધી ખાવામાં લેહજત મેળવે છે. ટુકમાં દુનીયામાં વસ્તી જુદી જુદી પ્રજાઓ જે જે વિચીત્ર પ્રકારના જાનવરોના માસ ખોરાક તરીકે ખાધામાં લેય છે, તેમાં હાથી, દરીયાઇ ઘોડા, જીરાફ, ઝીબરા, ચીતા, વાઘ, સીંહ, સુસ્વાટ, ઘઘોડી, ઉંદરના ભેજાં, તીડ, વીગેરે ખાસ ઉકમાઇથી તેઓ ખાય છે.

જંગલી પ્રજાઓમાં કેટલીક એવીબી જાતો હાલ દુનીયામાં વસ્તી જણાયલી છે, કે જેઓ આદમીનું ગોસ્ત ખાવામાં જીંદગીની એક મોટામાં મોટી મોજ, અને લેહજતદાર મેજબાંની સમજે છે. માણુસના માસ ખાઇ જીવનારી પ્રજાની દીલ ધડકાવનારી કાંહાણીઓને અતરે ઢબાવવાની જરૂર નથી, પણ અનુભવીઓનું કેહવું એવું છે, કે

આપણ [illegible] રોગથી બનતા પ્રાણીના ગોસ્ત કરતાં વધારે [illegible] છે ! જોઈએ.

આપણું પોતે આપણુંજ માંસ ખાઈ કેવી રીતે જીવીએ છીએ. તેની હકીકત.

CANNIBALISM WITHIN THE BODY.

એક [illegible] વીરવાંત તમીજ જે કાંઇ એ વીશે લખે છે, તે વીશે [illegible] કોઈ વખતે ખ્યાલ આવ્યો હોય, એમ આપણાથી [illegible] બનતું નથી [illegible] દેખાવમાં કારણોથી સાબેત થાય છે, કે [illegible] અમુક સંજોગ વચ્ચે પોતાનાજ માંસ અને ચરબી [illegible] ખરી વાત છે, કે આદમીના માંસનો ભક્ષ [illegible] ઉપજાવનારો છે, ત્યાં એ વાત ન ગુરે [illegible] સાબત થઇ ચુકી છે, કે આપણાં શરીરની [illegible] રોજ ચાલુ રેહવું છે. આ વાત વૈદક અભ્યા[illegible] જાણીતી છે, કે આપણાં શરીરના ચોકસ ભાગો, અમુક [illegible] છે. આદમીના શરીરના એવા ભાગો, તે [illegible] (*Heart*) અને ફેફસાં (*Lungs*) છે. [illegible] શરીરની અંદર પોતાનું કામ ચાલુ કરતાં રહે, માટે [illegible] ખોરાકને થવુંજ જોઇએ. પણ [illegible] કરતાં કોઈ તરફથી કાંઇક કારણે બંધ [illegible] તે પોતાનું શરીર માહેલા કેટલાક ભાગોમાંથી [illegible] તરીકે આદમીના 'હાર્ટ'ને શરીરમાં એટલું [illegible] કરવું પડે છે, કે તેને પુરતું પોષણ [illegible] સંજોગ વચ્ચે 'હાર્ટ'ને જોઇતું પોષણ [illegible] પાડે છે. એક માણસ ચોકસ વખત [illegible] હોય, વા દુખમાંથી તે રીબતો હોય, તો તેના [illegible] રેહવે હોય,

પત્ર ૩ જું.

દુધ.

MILK.

મારા મેહરબાન શેઠ—

સુખ તેમજ દુઃખમાં, નાંહના તેમજ મોટાંની જીંદગીના નીભાવ માટે, દુધ એક એવા કીમતી ખોરાકની ચીજ છે, કે આ પ્રશ્ને સામાન્ય વાંચક વર્ગની જાણ માટે તે વીશે કાંઇક વિવેચન કરેવું એવા લખવા જેગ થઇ પડી.

દુધનો ખરો ખોરાક.

આદમીના શરીરના ઉપરભાર અને જીંદગીના નીભાવ માટે જે જે ખોરાકની જરૂર પડે છે, તે સઘળા ચીજોના મુળ તત્વો, દુધની અંદર મળી આવે છે. દુધનો ખોરાક, સર્વ રીતે એક સંપુરણ ખોરાક તરીકે એકમતે મનાઇ ચુક્યો છે. આદમીના શરીર માંહેનાં હાડકાં, મગજ, (માંસના લચા) વીગેરેને તેથી પુષ્ટી મળે છે, એટલુંજ નહી; પણ આદમીના લોહીને તેમજ જ્ઞાનતંતુને (Nerves) તથા શરીર માંહેલી સઘળી અગત્યની ઇંદ્રીઓને પણ તે પોશણ કરે છે. એવા એક સંપુરણ ખોરાકની તપાસ લેવી, તેમજ તેના ગુણ અવગુણ જાણવાં દરેક જને શીખવું લેખએ છે.

દુધની પરીક્ષા અને તપાસ કરવાની રીત.

(ચોખુ દુધ કેવું હોય.)

ધ્યાન રાખવું કે સારું અને ચોખું દુધ મેળવવું અતી મુશ્કેલ પડે છે. ૧. ચોખું અને સારું દુધ ભીનાશ રહીત અને અપારદર્શક,

(*Opaque*) હોય છે. ૨. સેાજાં દુધને એક કાચના ટંમ્બલરમાં રેડી તેને ઠરવા દેવું, અને તે પછી જોવું કે તે દુધને તળીએ કોઇબી જાતનેા ઠરેા (*Deposit*) દેખાય છે, યા નહી. સેાજાં, યાને વગર ભેળસેળવાળાં દુધમાં જરાબી ઠરેા (*Deposit*) હોવેા જોઇએ નહી. ૩. સેાજાં દુધમાં કોઇબી પ્રકારનેા વાસ, યા કસ્વાદ હોતેા નથી. ૪. સેાજું દુધ ઉકાળ્યા છતાં રંગમાં જરાએ બદલાતું નથી. દુધની પરીક્ષા કરવાની આ ઘરગતુ રીત છે. એ ઉપરાંત બીજી રસાયણીક રીતોથી પણ દુધ તપાસી શકાય છે, પણ તે સઘળા અવેહવાર થઇ પડે, માટેજ તે અતરે દરશાવવી ફેકટ છે.

સેાજાં દુધમાં શું શું હોય છે, તે જાણવાની રીત.

આપણ જાણ્યે છીએ, કે દુધ પ્રવાહી (*Liquid*) તેમજ સંગીન (*Solid*) ચીઝેાનું બનેલું છે. સંગીન (*Solid*) ચીઝેામાં (*Casein*) કેઝીન, યાને જેમાંથી પનીર અને દહી બનાવવામાં આવે છે તે, ચીકાસદાર ભાગ જે ક્રીમને (*Cream*) નામે એાળખાય છે, અને] જે દુધમાં સમાયલા પ્રવાહી કરતાં વજનમાં હળકી હોવાથી દુધ ઉપર તરી આવે છે તે, મીઠાસદાર ભાગ 'શ્યુગર' જે લૅકટોસને (*Lactose*) નામે એાળખાય છે, અને દુધ જ્યારે ખાટું થાય છે ત્યારે તે 'લૅકટીક ઍસીડ' નામની જાણીતી બનાવટમાં બદલાય છે તે, અને બીજા કેટલાક ખારેા (*Salts*) હોય છે.

કેઝીન-(*Casein*) માંથી 'ચીઝ' યાને પનીર બનાવવામાં આવે છે. દુધ માહેલા આ ભાગથી શરીરના માસનેા ઉધરભાવ વધે છે, અને શરીર ખીલે છે.

ક્રીમ-(*Cream*) યાને મલાઈ, જે દુધનેા ખરેખર ચીકાસદાર ભાગ છે, અને જે શરીરમાં ચરબીને પેદા કરે છે, તથા ગરમી પણ કેટલેક દરજ્જે શરીરમાં તે ઉતપંન કરે છે.

દુધસાકર(Lactose)ના કસબથી... શરીર અંદર ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, ... ગરમીની ઉત્પત્તી કરવામાં પણ તે કાંઇક કામ લાગે છે.

ખારો—(Salts) દુધમાં ઘણાખરા એ ઉપરાંત જુદા જુદા ખારો ... અંદર કરતાં રહીને જેઓનો ખોરાક પુરો પાડે છે, જેથી હાડકાંનો ... વધે છે, અને તેમને પુષ્ટી પણ મળે છે.

જુદાં જુદાં જાનવરનાં દુધ.

[illegible]	દુધના ૧૦૦૦ ભાગમાં.	દુધના ૧૦૦૦ ભાગમાં.				
...રોની ...	[illegible] (Liquid)	સંગીન [illegible] (Solid)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
... દુધ.	૮૬૪·૦૦	૧૩૫·૦૦	૩૮·૦	૩૬·૦	૫૫·૦	૬·૦
,,	૮૪૪·૦૦	૧૫૫·૦૦	૩૬·૦	૫૬·૦	૫૫·૦	[illegible]
,,	૮૩૨·૦૦	૧૬૭·૦૦	૩૯·૦	૫૮·૦	૬૯·૦	૭·૦
,,	૮૯૦·૦૦	૧૦૯·૦૦	૫૦·૦	૧૮·૦	૩૫·૦	૫·૦

... વાંચનાર ઉપલા કોઠા ઉપરથી જોઇ શકશે, કે આ કોઠામાંથી ... ની અગત્યની બાબદ ઉપર અજવાળું પડે છે. દાખલા તરીકે ગધેડી ... માણસના દુધને સરખાવશું તો માણસનું દુધ વધારે ઘટ્ટ ... પડશે, કેમકે તેમાં પ્રવાહીનું પ્રમાણ ઓછું છે. પણ માણસનું ... સંગીન પદાર્થોમાં ગધેડીના દુધ કરતાં ચડીઆતું માલમ પડે ... કેમકે તે એના પ્રમાણમાં કાંઇક ફેર પડે છે. તેલનું સંગીન

ચીજોના પ્રમાણમાં બકરીનું દુધ, ગાય અને ગધેડી કરતાં વધારે ચડે છે, અને મેંઢીનુ દુધ તો સંગીન ચીજોના પ્રમાણ સરખાવતાં સરવેથી વધારે ચડીઆતું જણાય છે. વળી તેમાં પુષ્ટીકારક ભાગ-કેઝીન પણ સરવેથી વધારે છે.

ભેંસનું દુધ.

એ સઘળી જાતના દુધ કરતાં, ભેસનું દુધ સરવેથી વધારે શ્રેષ્ટ અને વધારે ચડીઆતું છે. પણ બાળકોના કરતાં મોટાં માણસનેજ તે વધારે અનુકુળ થઇ પડે છે, સબબ બાળકોને તે હજમ કરવું ભારી પડે છે, અને તેટલાં માટેજ તેમાં પાંણી ભેળીને બાળકોને આપ્યા વીના તે હજમ થતું નથી.

વાઘ અને રીંછનું દુધ.

એવું બોલતાં અનેકવાર સંભલાયું છે, કે વાઘણ અને રીંછનું દુધ ચોકસ પ્રકારના છાતીના દરદો ઉપર અકસીર ઇલાજ તરીકે પીધામાં આવે છે. પણ રસાયણીક પ્રયોગથી જુદાં જુદાં જાનવરોના દુધનું પ્રથકરણ કીધા પછી, જે જે પ્રવાહી અને સંગીન તત્વો તેમાં સમાયલાં વીદવાંનોને જણાયાં છે, તે ઉપરથી એવું કાંઇબી માલમ પડતું નથી, કે એ દુધમા કોઇબી પ્રકારનું નવું રસાયણીક તત્વ એવું હોય, કે જે મજકુર દરદ ઉપર એક અકસીર ઇલાજ તરીકે કામ લાગે.

દુધાળાં જાનવર ચીકાસદાર અને પુષ્ટીકારક દુધ ક્યારે આપી શકે છે.

સારા ખોરાકથી, અને હવા ઉજાસવાલાં તબેલામાં જાનવરોને રાખ્યાથી ચીકાસદાર દુધ મળે છે. પણ એ ઉપરાંત દુધાળાં જાનવરો પોતાની જીંદગીના ચોકસ સંજોગો વચે, યાને તેમના માસીક-અવ-

સેા પ્રમાણે તેઓ ઉમદાં ચીકાશદાર અને પુષ્ટીકારક (વધારે કેસીન-વાળું*) દુધ આપી શકે છે. એવું સીધ્ધ થયું છે, કે તેમની ખાનીક બીમારી પ્રમાણે, દુધનાં જાનવરેા બીજા પ્રમાણેા કરતાં વધારે ચીકાશદાર અને પુષ્ટીકારક દુધ ઉમદાં આપે છે.

એ ઉપરાંત દુધના પ્રવાહો ચોક્સ વખતે જ્યારે નવા ખેારાક ખાતર આદિને ઉત્તેજકથી દાક્તરમાં આવે છે, ત્યારે ઘણું તેઓ એવું પુષ્ટીકારક દુધ આપતી રહે છે. આ તેમની ઇચ્છા ફરતાંજ, અને તેમની ઉત્તેજકથી દાક્તર નામ ધરતાંજ તેઓ પોતાની અસલી રીત પ્રમાણે ઘણાં દુધ આપતાં થાય છે.

માંદાં જાનવરોનું દુધ પીવાનવાની રીત.

ખરાબ રોગ ભેંસના કરતાં ગાયને ઉમેદાં લાગુ પડે છે. જાનવરે નબળાં, દુધના સાધની કુદરતી દાક્તર નથી તે ઉપરથી અટકાવ રહે છે. એવાં જાનવરોની દેહ વાને નબળા ભોડ ભાગે *Scrofulous Diathesis* (સ્ક્રોફ્યુલસ-ડાયથિસીસ) ને નામે નબળી ભરાય ખોળખાય છે. એવા જાનવરોનું દુધ પીનારાઓને બેહદ નુકસાન કરે છે, અને બાળકોને તેથી પેટનો મરજ લાગુ પડે, ઉપરાંત, તેમને ખાસ રોગના ઉપર પણ નાખી દે છે. એવા જાનવરોના દુધમાં અમુક ખરાબાં જન્તુ મોટાં પ્રમાણમાં હોય છે. એવા રોગ દુધની એ નબળ કરતી હોય, તો તે દુધને એકાદ કલાક ટમ્બલરમાં ઢાંકી રાખવું, અને કલાક એક પછી નબળી ઉપરનો ભાગ પડી, કે તે ટમ્બલરને નમાવે રેડીના દાખ્લા જેવા 'ફોરા' રહે છે. ન્યુમોકોકસ, અને ક્ષયસિસના રોગથી પીડાતાં જાનવરોના દુધમાં ઉમેદાં એવો ફેરો ભરોસાથી માલમ પડે છે. એવું દુધ પણ અતિશય નુકસાનકારક છે.

*Sanitary Science and Police. By Fleming.

દુધાળાં જાનવરોના દુધ બગડવાનાં કારણ.

(દોહેલું દુધ બંધાઇ જવાનાં કારણ.)

કોઇવાર દુધ દોહયા પછી તુરતજ તે બંધાઇ જાય છે, યા તો કોઇવાર દુધ દોહતાંજ તે બંધાયલુ નીકળે છે. કોઇકવાર આહારની ખાંમીભરી રીતભાત અને અગવડોને લીધે પણ દુધની અંદર ખટાસ પાકે છે, અને તેથી પણ દુધ બંધાઇ જાય છે. દુધમાં ખટાસ પાકયા પછી તે તુરતજ બંધાવા માંડે છે. કોઇવાર એ ખટાસ દુધને ઉકાળ્યા પછી પણ તેમાં પાકી શકે છે. એ ઉપરાંત બીજાં કારણો તરીકે, જ્યારે જાનવરના સ્તંનની અંદર સોજો આવેલો હોય છે, ત્યારે પણ સ્તંનમાંથી દુધ બંધાયલું નીકળે છે. ગરમીના દાહડામાં દોહેલાં દુધમાં તુરતજ ખટાસ પાકવાનો મોટો સંભવ રેહછે.

પીળું દુધ—તેના કારણ.

Yellow—Milk

જાનવરના સ્તનના અમુક ભાગ જ્યારે લોહીથી ચીકાર થાઇ આવ્યા હોય (*Congestion of Udder*) ત્યારે ઘણી વાર તેઓ જે દુધ આપે છે, તેનો રંગ પીળા જેવો હોય છે. તુરતની વિઆયેલી માદાનું દુધ પણ એવાજ પીળા રંગનું હોય છે. કેટલીક વખત ચોકસ જાતનો ભાજીપાલો, યા ઘાસચારો ખાવાથી પણ પીળા રંગનું દુધ દુધાળાં જાનવરો આપે છે એટલાં માટેજ એ પીળા રંગનું દુધ પીવાની ભલામણ થઇ શકતી નથી.

બ્લુ રંગનું દુધ—તેના કારણ.

Blue—Milk.

દુધાળાં જાનવરો કોઇવાર બ્લુ રંગનું દુધ પણ આપે છે. એ દુધનો રંગ કાંઇ છેક બ્લુ કે ઘેરો બ્લુ હોતો નથી, પણ દુધ

પોતાની સુરેદી ખોરાકે છે, અને તે સુરેદીમાં સેહજ જણુ પટ હોય, એમ કાચના વાસણમાં રેડી સુરજની રોશની સામે ધરીને જોતાં માલમ પડે છે. દુધનો ભૂરો રંગ બે કારણથી થાય છે. પેહલું કારણ દુધમાં ઘણું પાણી રેડવાથી, અને બીજું કારણ ખરાબ ઘાસચારો યા હલકી પ્રકારના ખોરાકથી થાય છે.

રાતા રંગનું દુધ—તેના કારણ.

Red—Milk.

જેમ પીળા અને ભૂરા રંગનું દુધ આપણને જે જે કારણથી મળે છે તેવાજ કેટલાક કારણોને લીધે દુધાળાં જાનવરો રાતા રંગનું દુધ પણ આપે છે. મેદીનો પાલો જ્યારે જાનવરોના ખાવામાં આવે છે, ત્યારે તેમના દુધનો રંગ રતાશ ઉપર ચડતો આવે છે.

કડવું અને વાસ મારતું દુધ—તેના કારણ.

Bitter or Rotten Milk.

કેટલુંક દુધ પીવામાં સેહજ કડવું લાગે છે, અને સાથે થોડો ઘણો વાસ પણ તે પીતાં કાંઇક માલમ પડે છે. આવાં દુધમાંથી માખણ મળી શકતું નથી, અને જો તે મળે છે, તો તે ઘણુંજ ઓછું અને કદીએ પસંદ પડે એવું હોતું નથી.

કડવું અને વાસ મારતું દુધ અનેક કારણોને લીધે મળે છે. એના મુખ્ય કારણો માલુમ નથી પડ્યાં જેમ કે, દુધાળાં જાનવરોને ખરાબ ખોરાક આપવાથી, તેમજ તબેલાને ગંધીલો અને ખરાબ હાલતમાં રાખવાથી, તથા હવા ઉજાસ વગરના અંધકાર તબેલામાં દુધાળાં જાનવરોને વસવા દીધાથી, અને જાનવરોને વાસ મારતું સડેલું પાણી પાવાથી, તેમના દુધમાં કડવાસ આવે છે, અને દુધ પણ વાસ મારે છે.

ચીકણું દુધ-તેના કારણ.

Viscid Milk.

કોઇ વાર દુધ દેખાવ અને રંગમાં જોઇએ તેવું મનપસંદ હોય છે, પણ આંગળાં ઉપર લેઇ તપાસી જોતાં તે ચીકાસદાર યા ચીકણું લાગે છે, અને તેમાં તાર બંધાયલા હોય એમ દેખાય છે. એવાં ચીકણાં દુધમાંથી માખણ ઘણુંજ થોડું નીકળે છે.

ચીકણાં દુધના કારણ અનેક હોય છે. દુધાળાં જાનવરોના તબેલામાં જ્યારે ઘણી સરદી હોય છે, ત્યારે તે સરદીની અસરથી ચીકણું દુધ મળે છે. બીજાં કારણોમાં જાનવરોની બગડેલી પાચન શકતી, યાને ચોકસ પ્રકારનો બદહજમીનો રોગ જે (*Lacteal Albuminuria*) 'લૅક્ટીયલ આલબ્યુમીનુરીયા'ને નામે જાનવરી વૈદામાં જણાવેલો છે, તેથી પણ આવું ચીકણું દુધ મળે છે. આ ચીકણાં દુધનો થોડોબી ભાગ જો સોજાં દુધમાં નાખ્યો હોય, તો તે સઘળાં દુધને ખરાબ કરી નાખે છે.

દુધમાં આ સઘળા ફેરફારો થવાના કારણોના ભીતરમાં ઉતરવાથી વૈદક્યાંનનું દફતર ખોલી ખુલ્લું કરવું પડે, અને સાધારણ વાંચનારને તે રૂચે તેમ નથી. એટલાં માટે વેહવારૂ નજરે જોતાં દુધમાં થતા ઉપલા ફેરફારો કેટલા અગત્યના, અને માણસની જીંદગીને તે કેવી રીતે નુકસાન કરનારા છે, તે દેખાડવાની મતલબથીજ અતરે તે ટુકમાં દરશાવ્યા છે.

દુધમાં ભેળેલું પાણી, માલમ નહીં પડે એવું દુધ બનાવવાની રીત.

દુધમાં હંમેશ પાંણી ભેળવામાં આવે છે, એ વાત જાણીતી છે. પાંણી ભેળેલું દુધ તપાસવાની અનેક રીતો જાણીતી છે. તે માહેલી એક રીત દુધની 'સ્પેસીફિક ગ્રેવીટી' માપી જોવાની છે. જો પાંણી

બનાવટી ગાયનું દુધ બનાવવાની રીત.

બાજે વખત અનેક કારણોને લીધે મોજું ગાયનું દુધ મોઘે ભાવે પણ મળવું મુશ્કીલ થઇ પડે છે. અપ્રમાણીક ગવળીઓ એવે વખતે હળદનું પાણી બનાવી, તે ભેંસના દુધમાં મેળવી, ગાયના દુધ તરીકે મોઘે ભાવે વેચે છે હળદના પાણીથી કોઇપણ જાનવરના દુધને ગાયના દુધ જેવો સુંદર રંગ ચહડે છે.

બનાવટી ગાયના દુધને પીછાનવાની રીત.

પણ જેઓ જાણે છે, તેઓ એવા સંજોગ વચ્ચે મળેલાં મોઘાં ગાયના દુધની તપાસ કરી, બનાવટનું પાખંડ પકડી કાહાડે છે. એ પાખંડ પકડવા માટે, એવા શકમંદ દુધને ફક્ત ગરમ કરવું, અને તેમાં થોડો 'લાઇકર–પોટાસ' રેડી જોતાજ માલમ પડશે, કે સઘળું દુધ 'રાતા–ભુરા' (*Reddish–Brown*) રંગનું થઇ જાય છે.

દુધને લાંબો વખત સુધી સોજી હાલતમાં રાખવાની રીત.

Preservation of Milk.

૧. દુધને પેહલાં ઉકાળી ચંડુ પડે એટલે બાટલીમાં ભરવું, અને તે પછી તેને બુચ મારી બંધ કરી, લાખ વડે સીલ કરી દેવું.

૨. દુધને ઉકાળી, તેમાં થોડો ' સલફાઇટ ઑફ સોડા ' નાખી પીગલાવવો, અને તે પછી દુધને બાટલીમાં બુચ મારી ઉપર પ્રમાણે બંધ કરવુ

૩. દુધને ઉકાળીને, યા ઉકાળવા વગર તેમ થોડો ' કારબોનેટ ઑફ સોડા' અને થોડી 'સાકર' નાખી પીગલાવવું, અને તે પછી ઉપર પ્રમાણે બાટલીમા બંધ કરવુ. કેહવામાં આવ્યુ છે, કે આ રીતથી દુધ ૧૦ થી ૧૫ દીવસ સુધી સોજી હાલતમાં રહે છે.

બચ્ચાં જનાવરોના દૂધની ઉપર, તેમની તબીયત, તેમની ખાસીયત, અને તેમની ટેવની તંદુરસ્તીના પ્રમાણ પ્રમાણે અસર થતી રહે છે જેવી રીતે જનાવરના ખોરાક ઉપર દૂધના જનાવરો પોતે ગુજરાન કરે છે, તે ખોરાકના પ્રમાણ પ્રમાણે તે જનાવરના દૂધની ખાસીયત ઉપર અને તે દૂધના સ્વાદ ઉપર પણ તેની ઘણીજ અસર થતી રહે છે. કેટલીક વખત એવી ચીજોથી બનાવ બને છે, કે ખોરાક જનાવરના ખાવામાં આવે છે, પણ તે જનાવરના શરીર ઉપર થતી નથી, પણ તે પાચનની જેવી અસર તેના ઉપર થાય છે અને તેથી તે દૂધ જેવી બને છે. એવી રીતના ખોરાક નામને જેવી રીતે, ખાસ કેટલી ઉપર દેખાવની રીતે કોઈની જેવી અસર કરતો નથી, પણ તેથી તેમનું દૂધ જેવી બને છે.

ધવડાવનારી માતાનું દૂધ બગડવાના કારણ.

આ વાત ધવડાવનારી માતાઓ સારી રીતે જાણતી હોવી જોઈએ, કે ખરાબ અને કેટલીક દવાઓની અસર તેમના *દૂધ ઉપર થતી હોવાથી તેમના બાળક ઉપર તેની કેવી રીતે અસર થતી રહે છે. એટલુંજ નહીં પણ ધવડાવનારી માતાના મનની નબળાઈથી દાસતાથી, તેમજ ખારની, ગુસ્સા અથવા ચીંતાથી ધાવતા બાળકને ઉપજીવાના દરદની શરૂઆત ન આવતું કારણ મળે છે. દૂધમાં ખરાબ પડતી ભેળવણી એટલું જલદી બગડે છે. તેટલું ખરાબ તે બીજા કશાથી થતું નથી. એજ કારણને લીધે દાક્તરો શીશીનો ઉપયોગ ઘણીવાર થવા પામે છે.

કંડેન્સ્ડ મીલ્ક. Condensed Milk.

વેચાતી દૂધ, જે યુરપથી ડબાઓમાં બંધ થઇ આવે છે, અને જે આપણી તરફ મોટા જથ્થામાં ખપે છે, તેની બનાવટ કાંઇજ નહીં,

* એ બાબત વધારે જુઓ મારું આમલું પુસ્તક સ્ત્રી-ભવસાગર.

દાળમાં, મોરે. આમ Nitrogenous તત્વને હોય છે. પણ ઇંડાંની દાળમાં એ ઉપરાંત oily અને fatty તત્વો હોય છે. એ ઉપરાંત તેમાં ખનીજ પદાર્થો પણ હોય છે, તે તો જુદાં.

સેવન બેસાડેલાં ઇંડાંમાં 'ચીકન'નું શરીર બંધાવા માંડે છે, અને શરીર બંધાવા પછી તેની અંદર રહેને રહેને હાડકાં બંધાવાની શરૂઆત થવા માંડે છે. એ હાડકાં બંધાવા માટે જે ખનીજ પદાર્થ જોઇએ છે તે ઇંડાના કોટલામાંથી શરીરમાં ભેગાય છે. એ રીતે ઇંડાંનું કોટલું, જે શરૂઆતમાં કઠણ હોય છે, તે રહેને રહેને હાડકાંનું પોષણ કરતાં એટલું તો પાતળું થઇ જાય છે, કે સેવટે જ્યારે ચીકન તૈયાર થઇ રહે છે, ત્યારે કોટલું આપોઆપ ફાટી જાય ચીકન તેમાંથી બહાર નીકળે છે. ઇંડાના કોટલામાં સુક્ષ્મીક ઝીણાં છીદ્રો હોવાથી, તે છીદ્રોમાંથી બહારની હવા અંદર દાખલ થઇ ચીકનનું પોષણ કરે છે.

ઇંડાંને કોહી જતાં અટકાવવાનો ઇલાજ.

એજ સબબને લીધે ઇંડું જ્યારે લાંબો વખત રહે છે, ત્યારે બહારની હવા અંદર દાખલ થવાથી તે કોહી જાએ છે. એટલાં માટે ઇંડાને કોહતાં અટકાવવા, અને લાંબો વખત તેને તાજાં રાખવા માટે ઇંડાંનાં કોટલાં ઉપર ચરબી લગાડી, યા મીન તાલીને લગાડવાથી મજકુર છીદ્રો બંધ થઇ જાએ છે, અને હવા અંદર દાખલ થતી અટકે છે. એથી ઇંડાં લાંબો વખત સુધી જેવાં ને તેવાંજ તાજાં રહી શકે છે.

બાફેલાં ઇંડાં. Boiled Eggs

ઇંડાની દાળના કરતાં ઇંડાંની સુફેદી કોઇબી રીતે પુષ્ટી આપવામાં ઉતરતી નથી. ઇંડાંની દાળ, તેની સુફેદીની માફક અંતરની ગરમીથી જલદી જામી જતી નથી, પણ તેમાં તેલના જેવા ચીકાસનું મીશ્ર હોવાને લીધે, સુફેદીની અંદર તે તરતી રેહ છે.

ઇડાંની સુફેદી અંગારના તાપથી બંધાઇ જાય છે. એ સબબને લીધે ઉકળતાં પાણીમાં બાફેલાં ઇડાં બંધાઇ જઇ કઠણ બને છે. બાફેલાં ઈડાં જો કે જલદી જરપન થતાં નથી, તોપણ તેમાંથી તેના પુષ્ટીકારક ગુણો કાંઇ ઓછા થઇ જતા નથી.

હાફ બોઇલ્ડ અને કાચાં ઇડાં.

Half-Boiled and Raw Eggs.

અરધાં બાફેલાં, તેમજ કાચાં ઇડાં સેહલથી અને જલદીથી હજમ થાય છે. કેટલાંકોને કાચાં કે હાફ-બૉઇલ્ડ ઇડાં ખાવા ગમતાં નથી, અને તેથી ઇડાંને તેઓ બીજી કોઇ ચીજમાં સાથે મેળવીને કામમાં લે છે. કોઇ કોઇ વખત ઇડાં, જુલાબ (aperient) જેવી અસર કરે છે. ઈડાંના બાબમાં આ બીના ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરની છે, કે ઈડાંની દાળમાં ચરબ અને ચીકાસદાર ભાગનુ પ્રમાણ વીશેષ હોવાને લીધે, તે ચરબદાર ગોસ્ત અને ચીકાસદાર મચ્છીઓની બરોબરી કરી શકે છે.

ઇડાંની સુફેદી અને દાળની એકએકથી ઉલટી ખાસીયતો.

ઇડાંની સુફેદીમાં કોઠાને કબજીઆત કરવાના ગુણો હોય છે. પણ સુફેદીના જેવો ગુણ ઇડાંની દાળમાં હોતો નથી, કેમકે આગલ કેહ્યું તેમ ઇડાંની દાળની અંદર oily અને fatty વસ્તુઓ હોવાથી, સુફેદીમાં સમાયલો કબજીઆત કરવાનો ગુણ તે તોડી નાખી છે જે રીતે દૂધના સોહરમનો અને તેના વાસનો આધાર જાનવરને ખવાડેલા ખોરાક ઉપર રહે છે, તેમ ઇડાંનો સોહરમ અને તેના પુષ્ટીકારક ગુણના પ્રમાણનો આધાર પણ મરઘાં બટકાંને ખવાડેલા ખોરાક ઉપર રહે છે.

પત્ર ૪ થું.

માછ અને ગોસ્તનો ખોરાક.

Fowls and Fish.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1—[illegible]

2—[illegible]

3—[illegible]

[illegible]

ઇંડાંની સુફેદી અંગારના તાપથી બંધાઇ જાય છે. એ સબબને લીધે ઉકળતાં પાણીમાં બાફેલાં ઇંડાં બંધાઇ જઇ કઠણ બને છે. બાફેલાં ઇંડાં જો કે જલદી જરપત થતાં નથી, તોપણ તેમાંથી તેના પુષ્ટીકારક ગુણો કાંઇ ઓછા થઇ જતા નથી.

હાફ બોઇલ્ડ અને કાચાં ઇંડાં.

Half-Boiled and Raw Eggs.

અરધાં બાફેલાં, તેમજ કાચાં ઇંડાં સેહલથી અને જલદીથી હજમ થાય છે. કેટલાકોને કાચાં કે હાફ-બોઇલ્ડ ઇંડાં ખાવા ગમતાં નથી, અને તેથી ઇંડાંને તેઓ બીજી કોઇ ચીજમાં સાથે મેળવીને કામમાં લે છે. કોઇ કોઇ વખત ઇંડાં, જુલાબ (aperient) જેવી અસર કરે છે. ઇંડાંના બાબમાં આ બીના ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરની છે, કે ઇંડાંની દાળમાં ચરબ અને ચીકાસદાર ભાગનું પ્રમાણ વીશેષ હોવાને લીધે, તે ચરબદાર ગોસ્ત અને ચીકાસદાર મચ્છીઓની બરોબરી કરી શકે છે.

ઇંડાંની સુફેદી અને દાળની એકએકથી ઉલટી ખાસીયતો.

ઇંડાંની સુફેદીમાં કોઠાને કબજીઆત કરવાના ગુણો હોય છે. પણ સુફેદીના જેવો ગુણ ઇંડાંની દાળમાં હોતો નથી, કેમકે આગલ કેહ્યું તેમ ઇંડાંની દાળની અંદર oily અને fatty વસ્તુઓ હોવાથી, સુફેદીમાં સમાયલો કબજીઆત કરવાનો ગુણ તે તોડી નાખી છે જે રીતે દુધના સોહરમનો અને તેના વાસનો આધાર જાનવરને ખવાડેલા ખોરાક ઉપર રહે છે, તેમ ઇંડાંનો સોહરમ અને તેના પુષ્ટીકારક ગુણના પ્રમાણનો આધાર પણ મરઘાં બતકને ખવાડેલા ખોરાક ઉપર રહે છે.

પત્ર ૪ થું.

માસ યાને ગોસ્તનો ખોરાક.

Fowls and Fish.

[illegible]

[illegible]–

[illegible]

[illegible]

૧—[illegible]

૨—[illegible]

૩—[illegible]

૧ [illegible] ([illegible]) [illegible]

[illegible] ([illegible]), [illegible]

[illegible]

[illegible]

પત્ર ૪ થું.

માસ યાને ગોસ્તનો ખોરાક.

Fowls and Fish.

મારા પરમસ્નેહી મીત્ર

મુરગી મચ્છી-

જે જે પુષ્ટીકારક તત્વો આદમીના શરીરના ઉપરભાગ માટે, નીભાવ માટે, અને મજબુતી તથા જોર માટે દુધ અને ફળોમાં હોય છે, તેજ સઘળાં તત્વો માસમાં પણ મળી આવે છે.

જાનવરના માસનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરનારાઓ, પોતાના ખોરાક તરીકે ૩ જાતના માસનો ઉપયોગ કરે છે.

૧.—જાનવરનું માસ.

૨.—મરઘાં બતકનું માસ.

૩.—મચ્છીનું માસ.

૧ માસ. બકરાં અને ઘેટાંનું માસ (મટન) સેહલથી હજમ થાય છે. તે પુષ્ટીકારક લેખાય છે.

ગાયનું માસ (બીફ), મટન કરતાં વધારે તાકાત આપનારું ગણાય છે, પણ તે સેહલથી હજમ થઇ શકતું નથી.

ખોરાક તરીકે માસનો ઉપયોગ કરનારાઓ જાનવરના શરીરના જુદા જુદા ભાગોનો પણ ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરતા

હોવાથી તે વીશે કાંઇક ખુલાસો આ તકે કરવો વાજબી લેખાશે.

કલેજું–(*Liver.*) મેંઢાં, બકરાં, ડુકર અથવા ગાયનું કલેજું ખોરાક તરીકે વપરાસમાં લેવાય છે. કેહવાની જરૂર છે, કે જાનવરના શરીરનો એ ભાગ આદમીના ખોરાક તરીકે પસંદ કરવા જોગ નથી. વળી તે સેહલથી હજમ પણ થતો નથી.

ખુક્કા અને દીલ—(*Kidney* અને *Heart*) એ બંને પણ ખોરાક તરીકે બીલકુલ પસંદ કરવા જોગ નથી. તે સેહલથી હજમ થઇ શકનાં નથી, અને તોપણ લોકો તે ખુશીથી ખાધામાં લેય છે. તોપણ ખુક્કાને જો બરાબર રાંધીને ચેરબ્યા હોય, તો તંદરોસ્ત બાંધાના આદમી તે જેરવી શકે છે.

હોજરી–(*Tripe*) સેહલથી જરપત થઇ શકે છે, અને તે વધારે પુષ્ટીકારક ગણાય છે. સવાદમા પણ તે લેહજતદાર હોય છે, કેમકે તેમા સમાયલા ચરબદાર ચીકાસને લીધે, તેમાં ચીકાસ ભારોભાર હોય છે

હાડકાં–(*Bones*) નાહના તેમજ મોટા હાડકાંને ભાંજી ખોખરાં કરી તેનો રસ (સુપ) બનાવી જો પીધામાં લીધો હોય, તો તે ઘણો પુષ્ટીકારક ગણાય છે. પણ એવો પુષ્ટીકારક 'સુપ' બનાવવા આગમજ, એ ખોખરાં કરેલાં હાડકાંને ઘણો વખત સુધી ઉકાળવાં જરૂરના છે, કેમકે ત્યાં સુધી હાડકાંનાં સાંધામાં સમાયલા પુષ્ટીકારક તત્વનો કસ, અને ચીકાસ, એ 'સુપમાં' ઓગળતો નથી.

મરઘાં–નબળી પાચન શકતીવાલાંઓ બટક અને હંસનુ માસ બીલકુલ હજમ કરી શકતાં નથી ચીકન, નાંહનાં તેમજ મોટાંઓ એક સરખી રીતે સેહલથી હજમ કરી

[illegible]

[illegible]

તે છે [illegible] પુષ્ટિકારક [illegible] ચરબી, [illegible] [illegible] માછલી [illegible] નથી [illegible] માછલી [illegible] છે [illegible] માછલી [illegible] નથી [illegible] જાતની માછલી [illegible] જાતની માછલી [illegible] માછલી [illegible] નથી [illegible] છે [illegible] પુષ્ટિકારક હોય છે [illegible]

કેટલીક જાતની માછલીઓ ખરેખર [illegible] છે [illegible] એવી જ રીતે કેટલીક માછલીઓ [illegible] ખરેખર [illegible] નથી ખાસ કરીને [illegible] માછલી (Oysters) [illegible] છે, પણ તેના [illegible] સુધી [illegible] પુષ્ટિકારક [illegible] છે [illegible] છે, કેમકે તે [illegible] છે [illegible] નથી [illegible] તેઓને તે [illegible], અને [illegible] ઉપયોગ કરી, ખાવામાં લેવાની [illegible] થઈ છે

મનસ્મથી પાંઉનો ઉપયોગ આપણે ઘણો કરીએ છીએ, તેજ મન-
સ્મથી હીન્દુસ્થાનીઓ, ઘઉંના આટામાંથી

ઘઉંની ચપાટી

તે નામે ઓળખાતી બનાવટ, તેમજ પ્રકારે બનાવી પોતાના ઉપયોગમાં લઈ પણ રહે છે. મુસલમાનો પાંઉને બદલે, ઘઉંના આટામાંથી

નાન

તે નામે ઓળખાતી બનાવટ બનાવે છે અને હીન્દુઓ ઘઉંની રોટી ઉપરાંત **ઘઉંની પુરી** તે નામે ઓળખાતી બનાવટનો ઉપયોગ કરે છે. જેમ ઘઉં તેમજ ચોખા પણ રોટી બનાવવાના કામમાં આવે છે. [illegible] ચોખાની રોટી (*Bread*) તરીકે ઓળખાય છે. [illegible] પ્રથમ પશ્ચિમીઓએ બનાવી શરૂ કીધી, પણ તેનો બનાવટ હીન્દુ અને મુસલમાનો બનાવી રાખતા આવ્યા [illegible] છે.

ચોખા, અને ઘઉં એ બને અનાજ ચોક્કસ પુષ્ટીકારક તત્વોમાં ... સરસ ... છે, એ વાત ખાસ કરી ધ્યાનમાં ... ઘઉં ... જેટલી ... તેટલી ... નથી. કે ચોખા ... છે કે, ઘઉંની અંદર (નાઈટ્રોજનસ તત્વો) શરીરમાં ... એવાં તત્વો એટલાં બધાં હોય છે, કે તેવાં અને તેટલાં તત્વો ચોખામાં હોતાં નથી પણ તેના બદલામાં ચોખામાં (નૉન-નાઈટ્રોજનસ તત્વો) શરીરને ગરમી આપનારાં તત્વો એટલાં બધાં તો હોય છે, કે તેવાં અને તેના જેટલાં તત્વો ઘઉંમાં હોતાં નથી.

શરીર, જીવની જીંદગી દરમ્યાન ચાલુ ઘસડાઓથી જે રોજ ચાલુ ઘસાતુ જાય છે. અને તે ઘસારાથી શરીરને જે કાંઇ નુકસાની રોજ થતી રહે છે તે નુકસાનીનો બદલો પણ એજ ખોરાકની મદદને મળતો રહે છે એ રીતે ખોરાક, આદમીની જીંદગીને નીભાવવા માટે બે જાતના કામ કરે છે.

આ બને કામ કરવાને ખોરાક શક્તીવાન થાય એવી મતલબથી, જગતના દાતારે આદમીના દરેક જાતના ખોરાકમાં અગી બે ચીજો કમાલની રીતે સમારેલી છે. કે જેથી શરીરને અંદરથી ગરમી પણ મળતી રહે, અને તે ઉપરાંત શરીર ઉપર જીંદગીની જંજાળોથી જે જે ઘસારો પડે, અને તેથી શરીરને જે કાંઇ ઘટ જાય, તે ખોટ પણ પુરી શકે.

જગતના દાતારની આ કેવી બેદરકારી ધુકની છે, કે આદમીના જીવનો આધાર ખોરાકની બનાવટના પડદામાં છુપાવી જગતને ઘેલી અને નેકની રાખી છે. આદમીના ખોરાકમાં આ બને જાતની શક્તીઓ એવા છુપી રીતે કામ કરે છે, કેમકે કોઇપણ જાતના ખોરાકમાં જેમ નોન-નાઇટ્રોજનસનું પ્રમાણ રેહ છે, તેમજ નાઇટ્રોજનસનું પ્રમાણ પણ રેહ છે

નોન-નાઇટ્રોજનસ તત્વો શરીરની અંદર ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે. નાઇટ્રોજનસ તત્વોથી શરીરનો બાંધો ખીલતો જાય. શરીર રૂષ્ટ પુષ્ટ થતુ જાય છે. પણ વાચકોએ આ વાતો એવાં મેવટ ઉપર એકદમ કદી પડવું નહી, કે જે શરીરને રૂષ્ટ પુષ્ટ બનાવવું હોય, તો 'નાઇટ્રોજનસ' ખોરાક દમ બાંધી ખાવામાં લેવો! તેવી ભુલ કદીબી કરવી નહી. ખોરાકના નીયમોના ભેદ પુરેપુરા જાણવા પછીજ તેવા કાંઇ સવાલમાં ઉપયોગવાનો તેઓએ તજવીજ કરવી.

ઘઉં – તેની બનાવટો. Wheat

(મકરની અને વરમેસીલી.)

ઘઉંના આટામાંથી મકરની અને વરમેસીલી વાગેરે જે ઇટાલી- [illegible] ની [illegible] બનાવવામાં આવે છે તે અને બના- [illegible] તેના [illegible]ને મળતી હોય છે.

ઘઉંનું દૂધ.

[illegible] ની [illegible]ની બનાવટ છે એ બેશક [illegible] તરીકે જાણીતું છે

ઘઉંનું ભુસું, 'બ્રૅન'. Bran.

ઘઉં [illegible] જેના ઘઉંને ચાળણીમાંથી [illegible] તે [illegible] એવે નામે ઓળખાય [illegible] નાઇટ્રોજનસ તત્વ સમાયલું હોય [illegible] જાનવરોના ખોરાક તરીકે [illegible], તેમજ [illegible] અને [illegible] આપવામાં આવે છે એટલુંજ નહીં [illegible] પડે છે.

બ્રુડન [illegible] Brown Bread બ્રાઉન બ્રેડ.

ઘઉંના આટાના [illegible] નાખેલી એક [illegible] જે 'બ્રાઉન [illegible]' ને નામે [illegible] છે [illegible] પણ ઘઉંના આટાની સાથે [illegible] (Bran) ને મળતાને [illegible] પાઉ છે. ઘઉંના [illegible] આટાના [illegible] ઘઉં [illegible] બ્રાઉન-બ્રેડ' ખાવાં વધારે પુષ્ટિકારક છે, [illegible] તેમાં નાઇટ્રોજનસ તત્વ ઉપરાંત ચુનામાં સમાવેલ ફાસફેટ પણ આવે છે. આપણા લોક બ્રાઉન-બ્રેડને 'બુરૂનનું પાઉ' એવા અપભ્રંશ નામે ઓળખે છે.

ઇંગ્લાન્ડનાથી [illegible] બનાવીને આ [illegible] ફાયદો થાય છે, તેમ પાંઉની અંદર સમાયેલું [illegible] બને છે

પાંઉ ને કેમ બનાવવાં.

પાંઉ, આટાને ખમીરવાળો કરી તેને [illegible] ભઠ્ઠામાં [illegible] તેમ. ખમીર ચડવા માટે * યીસ્ટ (Yeast) ને નામે જાણીતું ખમીર નાંખે છે જ્યારે ખમીર ચડવા માંડે છે, ત્યારે પરપોટા આટો ફૂલવા માંડે છે તે ફૂલેલો [illegible] બને છે એ ફૂલેલા આટાને ચડતું ઉપર [illegible] ભઠ્ઠીમાં ભૂંજવાથી પાંઉ બને છે

યીસ્ટનું ખમીર. તેના ગુણ અને તેની અસર.

યીસ્ટની ખાસીયત ખમીર ચડાવવાની છે [illegible] આટામાં જો યીસ્ટ મેળવીને થોડો વખત રાખી ઢાંક્યો હોય તો તેમાં ખમીર ચડવા માંડે છે અને જેમ તાડી ઉપર ફીણ ચડે છે, તેમ આટામાં ફીણ ચડવું શરૂ થાય છે, અને નાના નાના પરપોટા ફૂટેલા આટામાંથી નીકળતા માલમ પડે છે જેથી આટો ફૂલે છે. વળી [illegible] એવા ખમીરવાળા આટાને જ્યારે ભઠ્ઠામાં ભૂંજતા મૂકે છે, ત્યારે અંદરની ગરમીથી ખમીર [illegible] પાંઉ બને છે [illegible] છે, અને જો યીસ્ટ [illegible] આટામાં [illegible] પાંઉ બીલકુલ નકામાં થઇ પડે છે.

---

* આ યીસ્ટનું ખમીર કેટલી [illegible] ચીજોને નાખી તૈયાર કરી શકે છે.

કેમ વગર અનીસ્ત્રના પાંઉ જો ખાવામાં હોય, તો ઉપરથી ગીન અખતર કરવો બહેતર છે

પાંઉના રોસ્ટ, તે ખાવાના કારણ અને તેના ફાયદા.

પાંઉના રોસ્ટ, એ દરેક આપણી અન્નાહારી ચીજ નથી. [illegible] બનાવવાની મતલબ એટલીજ હોય છે કે તે મેદવથી ચાવી નહિ. કેટલાકોને તાજા પાંઉ મેદવાથી હજમ થઈ શકતાં નથી. પાંઉના અને તે ખાધા પછી પેટમાં ભાર થયેલો હોય એવું લાગે છે, અને [illegible] બને છે કેટલાકોને તાજાં પાંઉ બીલકુલ હજમ થતા નથી. અને ભાજે વખત તેથી બાદલમી થાય છે. એવાઓ પાંઉના રોસ્ટ મેદવાથી હજમ કરી શકે છે

પાંઉના રોસ્ટ તે કેમ બનાવવા.

(પતલા અને જાડા રોસ્ટની ખુબી અને ખામી.)

રોસ્ટ બનાવવા માટે પાંઉની કાતરીઓ પાતળી પતલી કાપવી જોઈએ, અને તે ભુજવા. પછી ભારી નહી [illegible] જોઈએ રોસ્ટ એવી રીતે સેકવ, યા ભુજવા જોઈએ. તેની સંભાળ કડક બને અને મેદવથી ચવાઈ શકાય ભુજવા જોઈએ. કે તુરત ઉંચામમાં લેવા જોઈએ જાડા રોસ્ટ ભુંજવા પછી રોસ્ટને તુરત ખાવાના કામમાં નહી લીધા, તો તે ચામડાં જેવા નરમ થઈ જાય છે, અને પોતાની અસલ હાલત ખોઈ દે છે ને બીલકુલ નકામા થઈ પડે છે. રોસ્ટ બનાવ્યા પછી તે કડા પડનાર તુરત ખાવામાં લીધા હોય, તો તે મેદવથી હજમ થાય છે.

રોસ્ટ કયારે હજમ થતા નથી.

ગરમ રોસ્ટ ઉપર બારોબાર માખણ યા ઘી લગાડીને ખાધેલા રોસ્ટ નબળી હોજરીવાળાઓ હજમ કરી શકતાં નથી.

તરીકે ચોખાની બનાવટ સહેલાઇથી દરદીને હજમ થઇ શકે છે. ખોરાક તરીકે દુનીયાના સઘળા ભાગમાં ચોખાનો મોટો ખપ થાય છે.

મકાઈ. Indian Maize.

મકાઈ હમણાં હમણાં ખોરાક તરીકે એશીયા તેમજ અમેરીકામાં મોટે ભાગે વપરાવા લાગી છે. રોટલી બનાવવાના કામમાં તે એ કે ભાગ્યે જ વપરાતી નથી, પણ અમેરીકામાં મકાઈની કેક જેવી જાડી ચપાટી બનાવવામાં આવે છે, અને એવી ચપાટીને અમેરીકનો 'જૉની કેક' (Johnny—Cake) કહે છે.

દૂધ, ઇંડા અને બીજા અનાજના આટાની મેળવણીથી, મકાઈનું પુડીંગ વગેરે મીષ્ટાન્ન બનાવવામાં આવે છે. મકાઈની એ બનાવટો પુષ્ટિકારક ગણાય છે. જો એકલી મકાઈ ખાવામાં આવે, તો તેથી 'પાવરીયા' થાય છે. જેઓને એ ખાવાની આદત હોતી નથી, તેઓ એનો ખોરાક પસંદ કરતા નથી.

મકાઈમાં તેલ અને ચીકાશનો ભાગ સારો હોવાથી, તે મરઘાં બતકાં અને ગાય ઢોરને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવવા માટે, એક ખોરાક તરીકે ઘણી ખપ પડે છે. પેટા કરતાં તે વધારે પુષ્ટિકારક અને પસંદ કરવા લાયક અનાજ ગણાય છે.

બનાવટી 'કાર્ન-ફ્લોર' કેમ બનાવવો.

Artificial Corn Flour and Oswego Flour

કાચી મકાઈ જો ખાધી હોય, તો તે ન્યારીન્દ અને મીઠી લાગે છે. કાચી મકાઈ, પુખ્ત મકાઈ કરતા સહેલાઈથી હજમ થઇ શકે છે. આ વખતમાં હાલ ઘઉંને બદલે મકાઈનો ઉપયોગ કરવા માંડ્યા છે, અને વજન દીઠ તેના લોટો કેમ છે, કે પેટાના કરતાં, મકાઈ વધારે પુષ્ટિકારક, અને વધારે પસંદ કરવા લાયક અનાજ છે

[illegible]

[illegible]

[illegible] Sago

[illegible]

[illegible]

[illegible] (Demulcent) [illegible]

[illegible]

દાણાદાર ખોરાક.

સેગો. Sago

સેગોને નામે ઓળખાતા અનાજને આપણા લોકો સાધારણ રીતે
સાબુ ચોખા યા 'સાબુ ચોખા'ને નામે ઓળખે છે. આ બને નામો
સેગોના અપભ્રંશ નામ છે. સેગો અને તેના જેવા બીજા અનાજ ફક્ત
દરદીઓમાં ગણી સારા ખોરાક તરીકે ઓળખાય છે દાખલા તરીકે
સાબુ પેર્લ, ટાપીઓકા, એરોરૂટ વગેરે. સેગો એક જાતના ઝાડ ઉપરથી
સે કરી ... નીકળે છે. સેગોનો આટો તૈયાર પણ મળે છે.
ઉત્તમ પ્રકારનો સેગો, જેમાં બીલકુલ ભેળ કોઈ દૂધ જેવા હોય છે. જેમ
બીજી સીરીયલ ઈન્વેલીડ થાય છે. તેમ સેગોમાં પણ બેનસેટ કરવામાં
આવે છે

સેગોના વૈદક ગુણ.

સેગોની અનેક જાત હોય છે. મલાકા અને ઈસ્ટ ઇન્ડિઝ મુખ-
કેમાં એની મુખ્ય પેદાશ થાય છે ત્યાંથી તેને સીંગાપોર લાવ-
કરવામાં આવે છે. અને સીંગાપોરમાં તેને શુદ્ધ કરી દેશપરદેશ મોક-
લવામાં આવે છે. સેગોમાં 'સ્ટાર્ચ'નો ભાગ મુખ્ય કરી હોવાને લીધે,
તે ઉપરાંત દૂધની સાકર પાચકની બનાવટ થઈ શકે છે. સેગો બીમા-
રનો મુખ્ય અને અગત્યનો ખોરાક છે. કેમકે તે સેહલથી હજમ
થઈ શકે છે ને પુષ્ટી આપે છે. અને ખાસીયતમાં ટ્રો
(*Demulcent*) હોય છે. એનામાં વાસ, કે મુખ્વાસ જેવું કાંઈ
પણ હોતું નથી જાત જાતના રૂપને ઘટ અને પુડના બનાવવા
માટે, સેગોના આટાનો કામેલીઅન સરી રીતે ઘેરીઓમાં ઉપયોગ થાય
છે, તેમજ જુદાં જુદાં પુડીંગ અને કસ્ટર્ડને ઘટ બનાવી બાંધવા
માટે પણ તે વાપરવામાં આવે છે.

દાણાદાર ખોરાક.

સેગો. Sago.

સેગોને નામે જાણીતાં અનાજને આપણા લોકો સાધારણ રીતે સાબુ ચોખા, યા 'સાગુ ચોખા'ને નામે ઓળખે છે. આ બન્ને નામો સેગોનાં અપભ્રંશ નામ છે. સેગો અને તેના જેવા બીજા અનાજને દરદીઓમાં સહેલો આપનાર ખોરાક તરીકે જાણીતા છે. દાખલા તરીકે ચાખ પંજેટ નારીઆલ, આરારૂટ વગેરે. સેગો એકજ ઝાડ ઉપરથી મળે છે નીકળે છે. સેગોનો આટો નેચર પણ મળે છે. ઉત્તમ પ્રકારનો સેગો રંગમાં બીલકુલ ચોખ્ખો દૂધ જેવા હોય છે. જેમ બીજી ચીજોમાં ભેળસેળ થાય છે, તેમ સેગોમાં પણ ભેળસેળ કરવામાં આવે છે.

સેગોના વૈદક ગુણ.

સેગોની અનેક જાત હોય છે. મલાકા અને સુમાત્રાના સુલ-કેમાં એની મુખ્ય પેદાયસ થાય છે. ત્યાંથી તેને સીંગાપોર ખાતે લાવવામાં આવે છે. અને સીંગાપોરમાં તેને શુદ્ધ કરી દેશપરદેશ મોક-લવામાં આવે છે. સેગોમાં 'સ્ટાર્ચ'નો ભાગ મુખ્ય કરી હોવાને લીધે, તે હજમ થઇ શકે છે. દૂધની સાથે પીવાની બનાવટ થઇ શકે છે. સેગો બીમા-રનો મુખ્ય અને અગત્યનો ખોરાક છે. તે પુષ્ટી આપે છે. કેમકે તે સેહલથી હજમ (Demulcent) હોય છે. એનામાં વાસ, કે મુખ્વાસ જેવું કાંઇ પણ હોતું નથી. અને ખાણીપાનમાં કોઇ જાત જાતના સૂપને ઘટ અને પુડના બનાવવા માટે, સેગોના આટાનો કાંજીલીઅન ભરી રીતે હોટેલોમાં ઉપયોગ થાય છે, તેમજ જુદાં જુદાં પુડીંગ અને કસ્ટર્ડને ઘટ બનાવી બાંધવા માટે પણ તે વાપરવામાં આવે છે.

દાણાદાર ખોરાક.

સેગો. Sago.

સેગોને નામે જાણીતાં અનાજને આપણા લોકો સાધારણ રીતે સાબુ ચોખા વા 'સાબુ ચોખા'ને નામે ઓળખે છે. આ બન્ને નામો સેગોનાં અપભ્રંશ નામ છે. સેગો અને તેના જેવા બીજા અનાજને ફક્ત શરીરમાં ગરમી આપનાર ખોરાક તરીકે જાણવામાં છે. દાખલા તરીકે ચોખા, પૌંઆ, ટાપીઓકા, આરારૂટ વીગેરે. સેગો એક જાતના ઝાડ ઉપરથી મેળવેલું [illegible] નીકળે છે. સેગોનો આટો તૈયાર પણ મળે છે. ઉત્તમ પ્રકારના સેગો, જેમાં બીલકુલ સફેદ દૂધ જેવા હોય છે. જેમ બીજી ચીજોમાં ભેળસેળ થાય છે, તેમ સેગોમાં પણ ભેળસેળ કરવામાં આવે છે.

સેગોના વૈદક ગુણ.

સેગોની અનેક જાત હોય છે. મલાકા અને સુમાત્રાના મુલ-કોમાં એની મુખ્ય પેદાશ થાય છે. ત્યાંથી તેને સીંગાપોર ખાતે લાવવામાં આવે છે. અને સીંગાપોરમાં તેને શુદ્ધ કરી દેશપરદેશ મોક-લવામાં આવે છે. સેગોમાં 'સ્ટાર્ચ'નો ભાગ મુખ્ય કરી હોવાને લીધે, તે હલકા દૂધની સાથેજ પીવાની ભલામણ થઇ શકે છે. સેગો બીમા-રોનો મુખ્ય અને અગત્યનો ખોરાક છે. કેમકે તે સહેલાઇથી હજમ થઇ શકે છે. તે પુષ્ટી આપે છે, અને ખાસીયતમાં ઠંડો (*Demulcent*) હોય છે. એનામાં વાસ, કે મુખ્વાસ જેવું કાંઇ પણ હોતું નથી. જેને જ્વરના દરદને પેટ અને ખુટતા બનાવવા માટે, સેગોના આટાનો કાન્જીઆન બની રીતે હોટેલોમાં ઉપયોગ થાય છે, તેમજ જુદાં જુદાં પુડીંગ અને કસ્ટર્ડને પેટ બનતાં બાંધવા માટે પણ તે વાપરવામાં આવે છે.

[illegible]

[illegible] Sago.

[illegible]

[illegible]

[illegible] (Demulcent) [illegible]

તાપીઓકા અને આરારૂટ.

તાપીઓકા અને આરારૂટ પણ [illegible]. [illegible] ગુજરાતી [illegible] આરારૂટને [illegible] છે. [illegible] આપણા દેશના લોકો એવું [illegible], કે [illegible] ઉપર [illegible] ઉપરથી [illegible] અને (arrow root) [illegible] એવું નામ [illegible] અને [illegible] નામ ઉપરથી [illegible] એવું [illegible] પણ [illegible] છે, [illegible] પણ [illegible] છે

તેલવાળી બીજો.

OILY-SEEDS

[illegible] બદામ, [illegible], [illegible] અને [illegible] બીજો [illegible] તેલ [illegible] છે [illegible] નહિ.

મીઠી બદામ-મીઠી બદામના ગુણ અને અવગુણ.

[illegible] છે. [illegible] છે

[illegible] છે [illegible] અને [illegible] હોય. [illegible] હોય, [illegible]

। હોય. જો બદામ ઘણી જુની હોય, તો તે ખરાબ તેલ વાળી
સ્વાદ હોય છે, અને તેથી તે નકામી છે. જનીવારાનિ બીલકુલ
આવતી નથી. ઉકાળા વગર મેડા બજારમાં ખરીદી
થી મેદાં અને મેદના ફોપ 'ફેફને' આવે છે. મીઠી
મ તેમજ તેનું તેલ પુષ્ટીકારક ગણાય છે. મીઠી બદામનું
નું તેલ દુધ સાથે લેવાથી પેટમાંથી સાથે નકામા આદમીને
ત્ર. આવે છે. ડોઝ ૧ થી ડામ ૮ ડામ સુધી, ઉમરના પ્રમાણે
છે તેનું મીઠી ઉલાબપાક કરીએ તે ગરમી ૫ રતી (બીલકુલ
બનવેરો) બનાવવાની પ્રમાણ કેટલાક નર્યાંત કરે છે.

બદામની કાઢી બનાવવાની રીત.

(નાગરિક ફાર્મા પાન ૯૩૪)

•

મીઠી બદામનો ભુકો	..	અંઉસ ૮
ખાંડ ખડ (Refined.)	..	અઉંસ ૪
ગમ એકેસ્યા (Powder)	..	અઉંસ ૧

એ સઘળાંને સારી રીતે બેગા એકઠા કરવું અને તેમાં ઉકા-
ળાં ગમ વગર હોવા દુધના એકઠાં કે ચ ગમ ડામ ઉમરના
પ્રમાણે લેવું.

કડવી બદામના ગુણ અને અવગુણ.

કડવી બદામ એ એક ભયંકર ઝેર સમાન ગણાય છે. કડવી
બદામનું ઝેર એમીગડલીન Amygdaline એ નામે ઓળખાય છે.
હાઈડ્રો સાઈનાઈડ એસીડની પેદાશ થાય છે. મીઠી
બદામમાં એમીગડલીન હોતું નથી, અને તેથી તેમાંથી એવો ઝેરી
પદાર્થ ઉત્પન્ન થતો નથી. કડવી બદામના તેલનું એકજ ટીપું પાંચ

તરીકે ઠીક કામમાં આવે છે. એવી સઘળી તરકારીઓમાં પાણીનો ભાગ પ્રમાણ કરી વધારે હોય છે.

એ જાતની તરકારીઓમાં ગંધક, અને શરીરને પુષ્ટી આપનાર તત્વ ઠીક પ્રમાણમાં સમાએલાં હોય છે, અને તેથી એ ખોરાક તરીકે કામમાં લેવાય છે. એમાં ગંધકનો ભાગ હોવાને લીધે તે પેટમાં ગયા પછી, 'સલ્ફ્યુરેટેડ હાઈડ્રોજન ગ્યાસ' નામનો પવન પેટમાં ઉત્પન્ન થાય છે. કે જેથી એ ચીજની તરફ આપણો અણગમો ઉત્પન્ન કરે છે. કોબી અને એની જાતને લગતી સઘળી એવી બીજી તરકારીઓથી અનેક વાર વાદી અને બાદલ્યું થાય છે

કોલીફ્લાવર- Cauliflower

કોબી કરતાં કોલીફ્લાવર વધારે સારી અને ઉત્તમ પ્રકારની તરકારી લેખાય છે કેટલી રીતે જોતાં કોબીના કરતાં તે વધારે પસંદ કરવા જેવી તરકારી છે

કેટલીક તાજી તરકારીઓ દવા તરીકે.

બાહ્યપાક, જ્ઞાનમાં સમાએલ જાતની સઘળી જાતની તરકારીઓમાં, જો કે શરીરને પુષ્ટી મળે એવું કાંઈ નહી હોય છતાં, તે સઘળા સાધારણ ખોરાક તરીકે વપરાય છે એ માટેથી કેટલીક ચીજો તે કેટલાક દરદો ઉપર ખાસ અસર કરે છે, પણ નબળા કોઠાવાળાઓને તે માટેથી કેટલીક અજીરણ ઉત્પન્ન થતી નથી, અને તેથી તે પેટમાં ખાઈને, વા ખટાશને ઉત્પન્ન કરે છે.

કેટલીક તાજી તરકારીઓમાં ચોક્કસ દવાઓનાં તત્વો સમાએલાં હોવાને લીધે, તે ચોક્કસ દરદો ઉપર ખાસ વાપરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. એવીજ કેટલીક તરકારીઓ છે, કે જેમાં 'આયોડીન' (Iodine)નાં તત્વો સમાએલાં હોવાથી સ્ક્રોફયુલાના દરદીને તે

ખાવાની બનામણુ કરવામા આવે છે તેમજ કેટલીક તરકારીઓમાં ચી[illegible]ન અને સ્ટાર્ચના તત્વો [illegible]. પ્રમાણમા આવતા હોવાથી, તે ખાસના [illegible]ઓને ખાવાની ખાસ બનામણુ કરવામા આવે છે. એ રીતે બહુ ખર્ચ [illegible] આવતા [illegible] આવે છે

કાકડી.

કાકડી જેના [illegible] છે કાકડી ગધેલી તેમજ કાચી હાલતમા ખાવાની બનામણ[illegible] નાકની નથી ગધેલી કાકડી પણ બાજે વખત હજમ થતી નથી, અને કાચી કાકડી મરી મીઠા, અને ખટકા [illegible] હજમ થતી નથી, અને બદહજમીને ઉત્પન્ન કરે છે તે [illegible] પેટમા ભાર જેવુ લાગે છે, અને અનુભવથી તે હજમ [illegible] રાંધીને ખાવા પછી તેના ઓડકાર આવતા નથી [illegible] કાકડી [illegible] તેના મોહરમને લીધેજ [illegible] છે [illegible] વા ગધેલી કાકડી કાચી [illegible] હજમ થાય છે પણ ગધેલી કાકડીમાથી તેને [illegible] જાય છે

ફળ ફ્રુટ. Fruits

તેમની [illegible]

[illegible] અને હેઠ- [illegible] સ્વભાવના છે. [illegible] નથી [illegible] બીજ [illegible] ઓળખાય છે. [illegible] એ [illegible], અને [illegible] પડે છે એ ફળોની કાચી અને [illegible] જે [illegible] પડે છે તે તેમ. [illegible] છે

એક ચોક્સ જાતનો મોહરમ નીકળે છે. ગુસબેરી મોટે ભાગે કરન્ટની ખાસીયતને મળતાં આવે છે. એ ઠંડીવાળાં મુલકોમાં ખાસ કરી પેદા થાય છે.

કાળી દરાખના વૈદક ગુણ.

કાળી દરાખના કુળીયા, યા બીજ, કદીબી ગળી જવાં નહી, કેમકે તે કદીબી જરપન થતાં નથી, અને તેથી બદહજમી થઇ ઘણીવાર 'કાચરીયા' થાય છે, અને કોઇવાર તો તેથી પેટમાં દુખાવો પણ થાય છે. કાળી દરાખ કબજીઆતને તોડવાનો ગુણ ધરાવે છે.

લીલી દરાખ. Grapes.

લીલી દરાખ અનેક કારણોને લીધે વધારે જાણીતી અને વધારે વખણાયલી છે. પાકી દરાખનો રસ એક લહેજતદાર સ્વાદીષ્ટ પીણું છે. રસાયણ શાસ્ત્રીઓના પ્રથક્કરણ ઉપરથી નીચલી ચીજો લીલી દરાખના રસમાંથી નીકળેલી માલમ થઇ છે.

લીલી દરાખના રસની બનાવટ.

Grape Sugar (ગ્રેપ સુગર.)
Bitartrate of Potash (પોટાશ બાઇટાર્ટ્રેટ.)
Tartrate of Lime (લાઇમ ટારટ્રેટ.)
Malic Acid. (મેલીક એસીડ)

આ પદાર્થો દેશદેશની દરાખોમાં જુદા જુદા પ્રમાણમાં હોય છે. લગભગ ૧૫૦૦ જાતની દરાખ દુનીયામાં ઉગે છે.

દરાખ ગરમ મુલકોમાં પેદા થાય છે એને પાક ઉપર ચઢવા માટે સુરજનો તાપ અને ઘણીજ ગરમીની જરૂર પડે છે. એના પાકને ફતેહમંદ કરવા માટે ખાસ જમીનની જરૂર હોય છે. દરાખ એ લેહજતદાર અને પુષ્ટીકારક ફળ છે જે દેશમાં એનો પાક હોય છે, ત્યાં એ ખોરાક તરીકે વપરાયછે.

ફળોના વૈદક ગુણો.

[illegible] છે એ ખાવાથી [illegible] એનો ઉપયોગ સારી [illegible] સર્વ [illegible] એ [illegible]–સુધારક, અને [illegible] હમેશાં [illegible] તેથી [illegible]મી [illegible] સારી રીતે [illegible] (D [illegible] e) અને [illegible] છે, (*Laxative*). [illegible] (*Dyspep*[illegible]) [illegible] તેમજ [illegible] બીમા[illegible] અને [illegible] છે

રાસ્પબેરી, સ્ટ્રોબેરી, મલબેરી, બ્લેકબેરી, ઇ૦

[illegible] શકે છે [illegible] આપણથી [illegible] એ [illegible] પુષ્ટિકારક [illegible] નથી [illegible] તેમાંથી [illegible] આપે [illegible] હોય છે [illegible] તેમાં [illegible] હોય છે [illegible] તે [illegible] છે ત્યારે [illegible] (*Sugar*) મા [illegible] ફળો [illegible] તેમજ [illegible] (*aperient*) [illegible] થોડું ઘણું પણ બને છે

અંજીર.

અંજીર, જે એશીઆના જુદા જુદા ભાગમાં ઉગે છે તે સ્પેન, ઇટલી, અને ફ્રાંન્સમાં પણ ઉગે છે [illegible] તેમજ [illegible] અંજીરનો ખોરાક તરીકે પણ લોકો ઉપયોગ કરે છે

અંજીર જ્યારે કાચાં હોય છે, ત્યારે ખાટાં લાગે છે. પણ જ્યારે પાકે છે, ત્યારે એનો સઘળો ખટાશ ખાંડમાં બદલાઇ જાય છે એની પુષ્ટીકારક શક્તી, મુખ્ય કરી એના ખાંડના ભાગના પ્રમાણને આધારી હોય છે.

અંજીરના વૈદક ગુણ.

તાજાં, તેમજ સુકાં અંજીર, ઝાડાઓને તોડે છે. તાજા અંજીર કરતાં સુકાં અંજીરમાં ઝાડાઓને તોડવાનો ગુણ ખાસ કરી વધારે જણાયલો છે.

જીવને લલચાવનારૂં ફળ! કેળાં.
Plantain and Banana

કેળાંની વસ્તી ધીરે વિસ્તીર્ણ હિંદમાં જણાવવામાં આવે છે. આ ફળને *Paradisiaca* એવે ખાસ નામે ઓળખાવામાં આવે છે. એનું મુખ્ય કારણ એવું જણાવવામાં આવે છે, કે બાગે એદનમાં ઇવ જે ફળ જોઇને લલચાઇ હતી તે એજ ફળ ધારવામાં આવે છે.

Banana શબ્દની ઉત્પત્તી માટે એવું કહેવામાં આવે છે, કે બહુ પૂર્વ કાળમાં આપણા દેશના બ્રાહ્મણો અને રીશીમુનીઓનો તે મુખ્ય ખોરાક જણાતો હતો. કેળા ખાવા ઘણાં પુષ્ટીકારક છે. કેળાને સુકવી તેનો આટો બનાવવામાં આવે છે એ આટો બચ્ચાંનાં ખોરાક તરીકે વપરાય છે, તેમજ બીમારીમાંથી સાજા થઇ ઉઠેલાઓને. કામમાં પણ તે લેઇ શકાય છે. કેળાં સેહલથી હજમ થઇ શકે છે.

કેળાંના વૈદક ગુણ.

કેળાંમાં ફાસફરસનો ભાગ આવેલો હોવાથી તે મગજને તાજગી અને કૌવત આપે છે. આ તેની ખાસ શક્તી માટેજ, વિદ્યારથીઓને તે ખાવાની ભલામણ થઇ શકે છે. શરીરને શક્તી આપવામાં પણ કેળાં વધારે ગુણકારી હોય છે, તેમજ ખોરાક તરીકે પણ તેનો ઉપયોગ થઇ શકે છે.

ખરબુચ-તરબુચ. Melon. તેના ગુણ.

ગરમ દેશોમાં અને ગરમીમાં તરબુચ એક આશીર્વાદ સમાન ચીજ થઇ પડે છે સ્વાદમાં તે [illegible] અને [illegible] પુરવાથી તેના ઉપયોગ લોકોનો થઇ પડ્યો છે તરબુચ તેમજ ખરબુચના બીજ કુટીને ખાધેલા પુષ્ટીકારક છે કેમકે તેના [illegible] છે

અનેનાસ, Pine apple, તેના ગુણ અને અવગુણ.

કાચા અનેનાસ જયારે [illegible] છે, [illegible] તે પણ [illegible] થઇ પડે છે [illegible] અનેનાસ ગર્ભવંતી સ્ત્રીએ કદી પણ ખાવું નહી કેમકે તેથી ગર્ભ તુટી પડે તો [illegible]

લીંબુ. નારંગી. મોસંબી. સંતરા. કમળાના વહેદ ગુણ.

આ સઘળા ફળો નારંગીને વર્ગના ગણાય છે અને તે સઘળા ખાવામાં ગુણકારી હોય છે

આ સઘળા ફળો [illegible] હોય છે પાક ઉપર ચઢતા આગમજ તે સઘળા ખાટા હોય છે પણ જેમ જેમ તે પાક ઉપર ચઢતા જાય છે, તેમ તેમ ન માલુંઓ ખટાસ મીઠાસમાં બદલાતો જાય છે એ સઘળા ફળોમાં સમાયલા ગુણ એક બીજાને ઘણા ખરા મળતા આવે છે એ ફળોનાં અંગમાં જે ખટાસ સમાયલો છે, તે ખટાસમાં સમાયલા અમુક ગુણને લીધે એ સઘળા ફળો સ્કરવી (*Scurvy*) ને નામે જાણીતા દરદ ઉપર ખવાડવાની મોટી ભલામણ, તબીબો કરે છે મીઠી નારંગી આ સઘળા ફળોમાં ભારે ગુણકારી હોવાથી, સઘળામાં તે પેહલો દરજ્જો ભોગવે છે. નારંગી, તેમજ સંતરા અને કમળા વીગરે ફળો મનને ખુશ કરનારાં, અને તાજગી આપનારાં (*Refrigerant*) ફળો છે. જો પુરેપુરાં પાક ઉપર ચઢેલાં હોય, તો નબળામાં નબળી પાચન શક્તીવાળાંઓ પણ, તે જેરવી શકે છે ધ્યાન રાખવું કે એના બીજ, અને એનો કુચો,

ખોરાક તરીકે, કહેવાકે મધ, મન્ન (Manna) અને દરાખ, એટ-
લીજ ગણાતી જાણીતી હકીકત છે કે મન્ન કેનેડા જેવા જનાવરની અના-
યાસે મળી આવતી નથી, અને અમારા જમાનાની શોધ
તરીકે ખજૂર થઇ હતી. આ ખાંડ પોતાના ગુણદોષમાં
કેટલી જાતે એટલી તો નિર્માણ થઇ છે કે તે માટે જાણ
ખાતાની જરૂર છે. હમણાં બીટ નામની ખાંડ મેંગડીમાંથી
બનાવવામાં આવે છે પણ ઉત્તર હિંદમાં બીટ-રૂટ નામની વન-
સ્પતીમાંથી પણ ખાંડ બનાવવાને ઉત્તર નીકળ્યો છે એટલુંજ નહી,
પણ હલકા પ્રકારની બીજી ખાંડ મકાઈ ખજૂર વીગેરે બીજી ચીજો
માંથી બનાવવાનો ઉત્પન્ન થયેલ છે. મની પેદાશમાં જો
વધારો થયો, તો મેંગડ ખાંડની ઉપર તેથી નઠારી અસર થાય.
એમાં જરાએ શક જેવું નથી.

બીટ-રૂટમાંથી ખાંડ બનાવવાનો ઉદ્યોગ.

બીટ-રૂટમાંથી ખાંડ બનાવવાની શરૂઆત હમણાં હમણાં થઇ છે
અને તેટલામાંજ બીટ-રૂટની ખેતી વધારવા માટે નેપોલીયને
ફ્રાન્સમાંથી શોધીને તેમજ બીજો બનાવ તે વખતે કરવાની તેમથી
પોતાની રૈયતને બીટ-રૂટની ખેતી કરવાની તેમજ તેમાંથી ખાંડ
બનાવવાની ફરજ પાડી હતી. એ રીતેજ બીટ-રૂટમાંથી ખાંડ બના
વવાનો હુનર ઉદ્યોગ ફ્રાન્સ પ્રમાણમાં તેમજ યુરોપના
બીજા મુલકોમાં વધી ગયો અને બીટ-રૂટની ખેતી અને તેના
ખપનો મોટો ફેલાવો થયો.

ખાંડના વૈદક ગુણ અને અવગુણ.

ખાંડ માટે એવું કહેવામાં આવે છે, કે આદમી જો મોટા પ્રમાણમાં
આવું ખાંડ ખાયા કરે, તો તેથી તેના શરીરમાં ચરબીનો વધારો થાય.'

પત્ર ૬ ઠું.

THE WATERS WE DRINK

જુદી જુદી જાતનાં પાંણી.

મારાં માનવંત સ્નેહી,

ઉદકીના નીભાવ માટે પાંણીની ગરજ આપણને મોટી જરૂર પડે છે [illegible] કહેલી સમજાવેલો છે કે [illegible] આપણા શરીર [illegible] જુદી જુદી [illegible] આપણા શરીર [illegible] પુરી પાડવા માટે આપણને [illegible] છે, કે તે શુદ્ધ [illegible] પાંણીની [illegible] છે [illegible] અગાઉ [illegible] થોડી છે, પણ પાંણી [illegible] અને [illegible] ઉપરથી [illegible] છે. કે [illegible] છે.

ઉદકીને [illegible] ઉદકીન. ઉત્તરાપર [illegible] છે, ત્યારે [illegible] મારી [illegible]

ખાંડમાં થતી ભેળસેળ.

જુદી જુદી જાતની ખાંડમાં જુદી જુદી વસ્તુઓને ભેળી ખાંડને વધારવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે બુરા ખાંડમાં ચુનો, અને બીજી ખાંડોમાં 'સલફેટ-ઓફ-કેલ્સયમ' (*Sulphate of Calcium*) ભેળવામાં આવે છે. પણ આ ચીજો ખાંડની અંદર એટલાં તેા નજીવાં પ્રમાણમાં ભેળાય છે, કે તે માટે ભાર મુકી ઝાઝું બોલવું જરૂરનું લાગતું નથી.

પત્ર ૬ ઠું.

THE WATERS WE DRINK.

જુદી જુદી જાતનાં પાણી.

મારાં માનવંત મ્હેરી

આદમીના નીભાવ માટે પાણીની રોજ આપણને મોટી જરૂર પડે છે. આદમીના શરીરની રચનામાં પાણીનો ભાગ કેટલો સમાયલો છે, તે જણાવાની હકીકત કોઇએ કાગળ ભાખી હતી. આપણા શરીર અંદર ચાલી રહેલી જુદી જુદી કીમીઆના પ્રયોગ દરમીઆન, એટલું બધું તો પાણી શરીરની અંદરથી બહાર નીકળી જાય છે, કે તે ખુટ પુરી પાડવા માટે, આપણને નવું પાણી પીવાની અવાર નવાર જરૂરીઆત-તરસ-લાગે છે. ખરૂં કહેતાં તો આદમીને ખોરાકના કરતાં પાણીની વધારે જરૂરની છે. માલુમ છે કે ખોરાક વગર ઘણા દીવસો ચાલી શકે છે, પણ પાણી વગર કેટલાક કલાક ચાલી શકે છે, અને હવા વગર તો થોડી મીનીટ પણ ચાલી શકતું નથી. એટલા ઉપરથી જણાય છે, કે આદમીનો આધાર મોટે ભાગે પાણી અને હવા ઉપર રહેલો છે, અને ખોરાક ત્રીજે પગથીએ આવનારી ચીજમાં આદમીના જીવનાધાર તરીકે ખપે છે.

આદમીને જરૂરના રસ્તાના પાણીના હેતુ કેટલા કીમત, જગતના કુદરતે આદમીજાતની વસ્તી માટે દુનીઆમાં પેદા કરી, રેલ છેલ કરી નાખી છે, ત્યારે આપણા સુધરેલા ગુજરાતીઓ જખમ લાગે એવી હીન

ખાંડમાં થતી ભેળસેળ.

જુદી જુદી જાતની ખાંડમાં જુદી જુદી વસ્તુઓને ભેગી ખાંડને ાચવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે બુરા ખાંડમાં ચુનો અને બીજી ખાંડોમાં સલફેટ-ઓફ-કૅલસ્યમ' (*Sulphate of Calcium*) ભેળવામાં આવે છે. પણ આ ચીજો ખાંડની અંદર એટલા તો નજીવા પ્રમાણમાં ભેળાંય છે, કે તે માટે ભાર મુકી ઝાઝું બોલવું જરૂરનું લાગતું નથી

કેહવાની જરૂર છે, કે ટીમરીક ડીપિક્ પાણી પીવાના કરતાં, દવાઇ દારૂ બનાવવા માટે વધારે કામ લાગે છે

નદી, ઝરા, અને કુવાના પાણી.

ઝરાના પાણી—જે જમીનના બાતરમાથી ઝરાનાં પાણી વેહના હોય છે, તે જમીનના બાતરમા જે જે ખારો મળેલા હોય છે, તે સઘળા ખારોના તત્વો, યા તો તે તત્વોના ગુણ, તે પાણીમાં હમેશાં સમાયલા રહે છે. ઝરાનું પાણી તાજગી બક્ષે છે, પણ તેમા કોઇ વાર વનસ્પતીનો અંશ પણ હોય છે ખાસ કરી જ્યારે ઝરાનુ પાણી તેના મુખ આગળથી જેન નદી લીધુ હોય, તો આસપાસ ઉગેલી વનસ્પતીનો અંશ, તે પાણીમાં આમેજ થવા પામે છે.

પાહાડ કે ખડકમાથી વેહતા ઝરાના પાણી ઘણું કરી મોટે ભાગે મનને શાહત અને તાજગી બક્ષે એવા હોય છે. ખાસ કરી ચુના કે ચાકવાલા પથરના બનેલા ખડકોમાથી ઝરતા પાણી, વધારે તેવાં હોય છે.

કુવાના પાણીમાં ઝરાના જેવાજ ગુણ હોય છે. પણ કુવાની પડોસમાં, યા તેની નજદીકમા, યા તો કુવાની આસેપાસે જો ખરાબ જમીન યા ગટર કે એવી કાંઇ ગંધકી હોય, તો તેવા કુવાના પાણી પીવાથી તબીયત અને તંદરોસ્તીને મોટુ નુકસાન થાય છે કુવાના પાણી મોટી સાહુચેતીથી વાપરવા જોઇએ છે, કેમકે ઘણીક વાર તેથી જીવલેણ દરદોના આદમીને ભોગ થઇ પડવુ પડે છે.

નદીના પાણી સરવેથી વધારે ખરાબ હોય છે, અને તેથી નદીના પાણી પીવા બીલકુલ ખરાબ છે. કેમકે તેમાં વનસ્પતીનો કોહવાટ, તેમજ મેલાં અને ગદલાં લુગડાં ધોવાય.

પન્ની સંધે પરવરદેગારે બક્ષલી પાણી જેવી ચીજનો વેપાર ચાલે છે કેમ કે તે [illegible] આપણને પૈસા આપવા પડે છે

તરસ લાગવાનું કારણ.

શરીરમા પાચન [illegible] કામ ચાલુ રહેવા માટે પાણીની મોટી જરૂર છે પસીના અને પેસાબના આકારમા જેટલું પાણી શરીરમાથી બાહાર નીક[illegible] જાય છે [illegible] તેમજ [illegible]ની અમ[illegible] જેટલ [illegible] બાહાર પડે છે, તેવા જ ખુદ શરીરમા પડે છે તે ખુદ [illegible] [illegible] ખુદરતની રીતે તરસના આકારમા આપણને [illegible] થય છે અને તે તરસ [illegible] [illegible] છે [illegible] નાખવાની કુદરતની આ એક ગુપ્ત [illegible] છે [illegible] કે [illegible] થતી નથી જગતના [illegible] નમુને

એ જાતનું ચાલુ પાણી.

[illegible] અને [illegible] જરૂર છે [illegible] માનમ પડ[illegible] છે અને તેથી [illegible] *First* [illegible]

'[illegible] ચાલુ [illegible] બીજકુ [illegible] નથી [illegible] બીજકુ [illegible] છે તે [illegible] દરમ્યાન, પાણી [illegible] હોય છે. એ [illegible] પાણીમા [illegible] દરમ્યાન પીવાના પાણીની [illegible] કરી [illegible]વાના પાણી તરીકે [illegible]

કેહવાની જરૂર છે, કે ડીસ્ટીલ કીધું પાણી પીવાના કરતાં, દવાઇ દારૂ બનાવવા માટે વધારે કામ લાગે છે

નદી, ઝરા, અને કુવાના પાણી.

ઝરાના પાણી—જે જમીનના ભીતરમાંથી ઝરાનાં પાણી વેહતા હોય છે, તે જમીનના ભીતરમાં જે જે ભારે મશાલા હોય છે, તે સઘળા ભાગોના તત્વો, યા તો તે તત્વોના ગુણ, તે પાણીમાં હમેશા સમાએલા રહે છે. ઝરાનું પાણી તાજગી ભર્યું છે, પણ તેમાં કોઇ વાર વનસ્પતીનો અંશ પણ હોય છે ખાસ કરી જ્યારે ઝરાનું પાણી તેના મુખ આગળથી દૂર નદી લીધું હોય, તો આસપાસ ઉગેલી વનસ્પતીનો અંશ, તે પાણીમાં આમેજ થવા પામે છે.

પાહાડ કે ખડકમાંથી વેહતા ઝરાના પાણી ઘણું કરી મોટે ભાગે મનને રંજન અને તાજગી ભર્યાં એવા હોય છે ખાસ કરી ચુના કે ચાકવાલા પથરના બનેલા ખડકોમાંથી ઝરતા પાણી, વધારે તેવાં હોય છે

કુવાના પાણીમાં ઝરાના જેવાજ ગુણ હોય છે. પણ કુવાની પડોશમાં, યા તેની નજદીકમાં, યા તો કુવાની આસેપાસે જો ખરાબ જમીન યા ગટર કે એવી કાંઇ નઠારી હોય, તો તેવા કુવાના પાણી પીવાથી જીવન અને તંદરોસ્તીને ભારે નુકસાન થાય છે કુવાના પાણી મોટી સાવચેતીથી વાપરવા જોઇએ છે, કેમકે ઘણીક વાર તેથી જીવલેણ રોગોના આદમીને ભોગ થઇ પડવું પડે છે.

નદીના પાણી ઝરાથી વધારે ખરાબ હોય છે, અને તેથી નદીના પાણી પીવા બીલકુલ ખરાબ છે. કેમકે તેમાં વનસ્પતીનો કોહવાટ, તેમજ મેલાં અને ગંદાં લુગડાં ધોવાય-

પસ્તી નથે, પરવરદેગારે બક્ષેલી પાણી જેવી ચીજનો વેપાર ચાલે છે, કેમ કે તે પીવા માટે આપણને પૈસા આપવા પડે છે

તરસ લાગવાનુ કારણ.

શરીરમા પાચન ક્રીયાનુ કામ ચાલુ રેહવા માટે પાણીની મોટી જરૂર છે પસીના અને પીસાબના આકારમા જેટલુ પાણી શરીરમાથી બાહાર નીકળી જાય છે તથા મેહનત કીધા પછી, તેમજ ગરમીની અસરથી જેટલુ પાણી શરીરમાથી બાહાર પડે છે, તેથી જે ખુટ શરીરમા પડે છે, તે ખુટ પુરવાની જ્યારે જરૂર પડે છે ત્યારેજ કુદરતી રીતે તરસના આકારમા આપણને [illegible] લાગણી થાય છે અને તે તરસ પાણી પીવાથીજ બુઝાય છે [illegible] એક ગુમ તદબીર છે, [illegible] સારી થતી નથી જગતના [illegible] નમુને

એ જાતનુ ચોખુ પાણી.

જીંદગીના [illegible] અને [illegible] જરૂર છે [illegible] માલમ પડતુ છે, અને તેથી [illegible] ચોખુ પાણી ડીસટીલ્ડ વાટર' (Distilled Water) બનાવાય છે

'ડીસટીલ' કરેલુ પાણી ચોખ્ખુ હોય છે [illegible] બીલકુલ હોતુ નથી [illegible] બીલકુલ જતો રહે છે [illegible] દરમ્યાન, પાણી માહેલા [illegible] (Salts) [illegible] હોય છે. એ ક્રીયાના પરતાપથીજ [illegible] પાણીમા ફેરથી નાખતા [illegible] દરમ્યાન પીવાના પાણીની [illegible] કરી પીવાના પાણી તરીકે હવે સઘળી [illegible] છે

કેટલાંક જરૂર છે, કે ફિલ્ટર કરેલું પાણી પીવાના કામનું, દરેક
વાર બનાવવા માટે વધારે કામ લાગે છે

નદી, ઝરા, અને કુવાના પાણી.

ઝરાના પાણી—જે જમીનના ઓંડાણમાંથી ઝરતાં પાણી નીકળતાં
હોય છે, તે જમીનના ઓંડાણમાં જો કે બહુ મેલાં હોય
છે, તે મધ્યમ ભાગનાં નથી, ના તો તે નદીના જેવું તે
પાણીમાં [illegible] નથી છે ઝરાનું પાણી [illegible]
[illegible] છે પણ તેમાં [illegible] વનસ્પતિનો ભાગ પણ
હોય છે ખાસ કરી જ્યારે ઝરાનું પાણી તેના મુખ
આગળથી દૂર નથી હોતું હોય, તો આસપાસ ઉગેલી
વનસ્પતિનો ભાગ, તે પાણીમાં ભળેલો હોય છે

વરસાદ કે ઝરામાંથી નીકળતા ઝરાના પાણી પણ કરી મેલું અને
મનને [illegible] અને [illegible] હોય છે ખાસ કરી જુના કે
આસપાસના પડેલા ખાડાઓમાંથી ઝરાના પાણી, વધારે મેલા
હોય છે

કુવાના પાણીમાં ઝરાના જેવાજ ગુણ હોય છે, પણ કુવાની
ચોપાસ, ને તેની નજદીકમાં, ના તો કુવાની આસપાસ
[illegible] ખરાબ જમીનના [illegible] કે જેની હાલ સારી હોય, તો
તેવા કુવાના પાણી પીવાથી નબળાઇ અને તકરારીને
લઇ નુકસાન થાય છે કુવાના પાણી લોકો [illegible]
વાપરવા [illegible] છે [illegible] વાર તેથી [illegible]
[illegible] પડે છે

નદીના પાણી સઘળાંથી વધારે ખરાબ હોય છે, અને તેથી
નદીના પાણી પીવા બીલકુલ ખરાબ છે કેમકે તેમાં વન-
સ્પતિનો કોહવાટ, તેમજ મેલા અને ગંદા ગુમડા [illegible]

પરની વચ્ચે, પરવરદેગારે બક્ષેલી પાણી જેવી ચીજનો વેપાર ચાલે છે, કેમ કે તે પીવા માટે આપણને પઇસા આપવા પડે છે.

તરસ લાગવાનું કારણ.

શરીરમાં પાચન ક્રીયાનું કામ ચાલુ રેહવા માટે પાણીની મોટી જરૂર છે. પસીના અને પીસાબના આકારમાં જેટલું પાણી શરીરમાંથી બાહાર નીકળી જાય છે, તથા મેહનત કીધા પછી, તેમજ ગરમીની અસરથી જેટલું પાણી શરીરમાંથી બાહાર પડે છે, તેથી જે ખુટ શરીરમાં પડે છે, તે ખુટ પુરવાની જ્યારે જરૂર પડે છે, ત્યારેજ ખુદરતી રીતે તરસના આકારમાં આપણને કાંઇક લાગણી થાય છે, અને તે તરસ પાણી પીધાથીજ બુજાય છે. જીંદગીનો ચેરાગ બળતો રાખવાની કુદરતની આ એક ગુપ્ત તદબીર છે, જે કોઇના કેહાથી કે ફરમાવ્યાથી બની નથી. જગતના કરનારની કરામતભરી કળાનો કેવો નાદર નમુનો.

બે જાતનું ચોખ્ખું પાણી.

જીંદગીના આધાર માટે ચોખ્ખાં અને નીરમળ પાણીની ઘણી જરૂર છે. સરવેથી સરસમાં સરસ અને ચોખ્ખું પાણી વરસાદનું માલમ પડયું છે, અને તેથી ઉતરતા પ્રકારનું યા તેટલાજ પ્રકારનું ચોખ્ખુ પાણી 'ડીસટીલ્ડ વોટર' *(Distilled Water)* જણાયલું છે.

'ડીસટીલ્ડ' કરેલું પાણી ચોખ્ખું હોય છે, પણ તે સવાદદાર બીલકુલ હોતું નથી. પાણીનો સવાદ ડીસટીલ્ડ કરેલાં પાણીમાંથી બીલકુલ જતો રહે છે, તેનું કારણ એ, કે ડીસટીલ્ડ કરવાની ક્રીયા દરમ્યાન, પાણી માહેલા સઘળા ખાર *(Salts)* બીલકુલ નીકળી ગએલા હોય છે. એ ક્રીયાના પરતાપથીજ દરીયાના ખારાં પાણીને પીવાના પાણીમાં ફેરવી નાખતાં વાર લાગતી નથી. લાંબી દરીયાઇ મુસાફરી દરમ્યાન પીવાના પાણીની તાંન પડતાંજ, દરીયાના ખારાં પાણીને ડીસટીલ્ડ કરી પીવાના પાણી તરીકે હવે સલામતી સાથ વાપરવામાં આવે છે.

[illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] અને [illegible] [illegible] સમાવવાં [illegible] અનેક [illegible] નથી.

પીવાનું પાણી [illegible] અની [illegible]

[illegible]

પહેલી રીત [illegible] જરૂરની છે પણ તેમ કરવાથી [illegible] પાણીને [illegible] ઉકા[illegible] [illegible] પીવાનો નીરસ [illegible] તેથી અનેક [illegible] [illegible] થઈ શકે છે.

બીજી રીત—પાણીને ફીલ્ટર કર્યા બાદ વપરાસમાં લેવાની છે. **ફીલ્ટર કરેલાં પાણીમાંથી** વનસ્પતી જંતુઓ, તેમજ તે માહેલી મલીનતા ગળાઈ જવાથી, તે પાણી નીરમળ બની પીવાને લાયક બને છે પણ ફીલ્ટર થયલું પાણી બીલકુલ

ભરૂસેદાર પાણી મળતું નથી, કેમકે તેથી સઘળીજ જાતના જોખમો પાણીમાંથી કાંઇ નાબુદ થતા નથી. પાણીને ફીલ્ટર કરવાની અનેક જાતની નવી નવી રીતીઓ હવે શોધી કાઢવામાં આવી છે. તે સઘળી રીતીઓને અમલમાં મુકવાની મતલબથી, જુદી જુદી જાતના નવાં નવાં ફીલ્ટર પણ શોધી કાઢવામાં આવ્યાં છે. પણ હજી સુધી તે ઉપર પુરેપુરી રીતે ભરૂસો મુકી શકાય એમ નથી. સબબ એ સઘળાં ફીલ્ટરમાંથી જો કે પાણી સંપુરણ રીતે ગળાઇ જતાં હશે ખરાં, પણ તે જ્યાં પાણીને ઉકાળીને ફીલ્ટરમાં નાખવામાં, આવે, તો તે કાંઇક વીશ્વાસ મુકી વાપરવા જોગ થઇ પડે. એટલું છતાં કેહા વગર ચાલતું નથી, કે સઘળાંજ ફીલ્ટર ઉપર ભરૂસો મુકવો નાદવા છે.

પત્ર ૭ મું.

THE FOOD WE EAT.

શું શું ખાશો!

મારા દુરદેશ મીત્ર—

આ વાત જાણીતી છે, કે ઠંડી આબોહવાવાળાં મુલકોમાં આદમી મોટા જથામાં ખોરાક ખાય છે. ઠંડીના દીવસોમાં જેમ વધારે ખોરાક ખવાય છે, તેમ બીજા હાથ ઉપર ગરમીના દીવસોમાં એટલો બધો ખોરાક ખવાતો નથી. એ ઉપરથી એવું સીધ્ધ થયું છે, કે હવાની અંદર જેમ જેમ ફેરફાર થતા રેહ છે, તેમ તેમ તેની અસર આદમીની ભુખ ઉપર પણ થતી રેહ છે. શીઆળા અને ઉનાળાની રૂતુઓ વચે બેવી રીતનો જે ફેરફાર હવામાં થતો રેહ છે, તેની અસર આદમીની પાચન શકતી ઉપર મોટે ભાગે થવા પામે છે.

આદમીએ કેમ અને કેટલું ખાવું.

ભુખ, એ કાંઇજ નહી પણ શરીરની અંદર ખોરાકની જરૂર રહી છે, એવું દેખાડનારી એક કુદરતની બશારત છે, જેને આદમી ફકત પોતાની લાગણીથીજ અનુભવી શકે છે. ભુખ લાગી હોય ત્યારે હમેશાં દરએક જને આ વાત યાદ રાખવી, કે ગમે એવાં લેહજતદાર પકવાંન મોહડાને સ્વાદ આપે, અને દાંતના ચસ્ટાનો શોખ પુરો પાડે, તોબી પેટ ભરાય તે ઉપરાંત કદીબી દાબીને ખાવું નહીં. ભુખ કડકતી લાગી હોય, તોબી અનનાં સુધી પેટમાં થોડી જગા ખાલી રાખીને ખાધાથીજ ફાયદો થાય છે. ચાંપીને કે દાબીને ખાધાથીજ માઠાં પરીણામ આવે છે, એ વાત ભુલવી નહી.

આદમીએ કેમ અને કેટલું પીવું.

પાણીની તરસ એવી શરીરને એહની હાજતની ખાત્ર એક નીશાની છે. જે આદમી ફક્ત શાકભાજીપીજ અનુભવી શકે છે. પાણીની તરસ, ખાવેલા ખોરાકના ગુણની ઉપર આધાર રાખે છે. ખારક ખોરાક ખાધા પછી પાણીની તરસ વારંવાર લાગે છે. અને કોઇ વખત સાધારણ તરસ જેટલીજ લાગણી થાય છે.

એક મોટુ તંદુરસ્ત આદમી, આખા દીવસમાં સુમારે ૮૦ થી ૧૦૦ આંઉસ જેટલુ પાણી પીએ છે. કોઇ વખત તે એથી ઓછુંથી પીએ છે ફળ ફળાદી અને તાજા તરકારીનો ખોરાક ખાનારાંઓને ઝાઝી તરસ લાગતી નથી. કેમકે તેઓને પાણીની ઓછી જરૂર પડે છે. ગરમીના દહાડામા આદમીના શરીરમાંથી પસીનો વધારે જતો હોવાથી, પાણીની તરસ પણ વધારે લાગે છે, જેથી આદમીને વધારે પાણીની જરૂર પડે છે.

દુનીયાના જુદા જુદા મુલકોના આદમી કેવો ખોરાક લે છે.

આદમી જેમ માસ ખાનારું, તેમજ વનસ્પતીના ખોરાક ઉપર જીવનાર પ્રાણી છે આદમી દુનીયાના સઘળા ભાગોની અંદર વસ્તુ માલમ પડયું છે અને જ્યાંથી તે વસે છે ત્યાંની જમીન અને આબોહવાને અનુસરી, જીંદગીના નીભાવ માટે જેવો ઘટે તેવો તે પોતાનો ખોરાક લેઇ શકે છે. દુનીયાના પરદાની અંદર વીખરાઇ ગયેલા જુદાં જુદાં મુલકોમા રહેતા આદમીઓ, કેવી કેવી જાતના ખોરાકો ખાઇ પોતાની જીંદગીને નીભાવી રાખે છે, તેની પેઠીક જાણવા જેવુ નોંધ, હું અત્તરે ટપકાવી લેઉ છું.

એસ્કીમો. બરફસ્થાનના મુલકવાસીઓનો ખોરાક. (જુવો ચીત્ર.)

ઉત્તર ધ્રુવ તરફ બરફના મુલકવાસી એસ્કીમો લોક, ફક્ત માંસ-નોજ ખોરાક ખાઇ જીવે છે, કેમકે તેમના મુલકમાં વનસ્પતી કે ફળ-

ચાંમડી દાઝી જાએ એટલી બધી ગરમી હોવા છતાં, અને શીઅ
પાણીનું બરફ બંધાઇ જાય એટલી ઠંડી હોવા છતાં, આ બા
લોકો પોતાના શરીર ઉપર કાંઇપણ કપડાં કે વસ્તર રાખતાં
અને પોતાનું માથું તેઓ બીલકુલ ખુલ્લું રાખે છે. તેઓ બી
નાગી હાલતમાં વસે છે, અને તેઓ કોઇપણ કરતા નથી. તેઓ હ
રોગાંબધ સાથેજ વસે છે, અને તેઓ સાથેજ ફરતાં ફરે છે. કોઇપણ
જગા ઉપર તેઓ કદીપણ કાયમ મુકાંમ કરી રેહતા નથી. જ્યાં પાસ
સારો હોય છે, ત્યાં તેઓ હમેશ વસતાં મળી આવે છે. જ્યા
તેમના ઘેટાંઓ ને ચારો પુરો કરે છે, ત્યારેજ તેઓ ત્યાંથી ઉઠાંવરી
કરી બીજી સારી લીલોતરી અને ચારાવાળી જગા ઉપર જઇ પડાવ
નાખે છે. તેઓ ફળ ફળાદી, વનસ્પતી કે રોટલી જેવું કાંઇજ
ખાતા કે જાણતા નથી. ફક્ત તેઓ પોતાનું માસ ખાઇ જીવે છે."

ચીનાઓનો ખોરાક.

ચીનાઓ બાબે સર જોન બારીન કહે છે, કે:—"ચીનાઓ પોતાના ખોરાક તરીકે કાંઇપણ અને કાંઇપણ ચીજનો ઉપયોગ કરે છે. કુતરાં, બીલાડાં, ઉંદર, ચેન, વાંદરાં, સાપ, કોળેશાં ઇંડાં, કોહેલી મચ્છી વીગેરે ચીનાઓ ખુશીથી હજમ કરે છે. વધાર માહેલા ઉંદરો, વનવાગળાં અને કાંસકીઆ વીગેરેનો સુપ તેઓ ઉકમારથી પીએ છે. ઘોડા ઉંદર, અને બીલાડાં વીગેરે જાનવરોને મારી, તેમના શરીર ઉપરના ખાલને કાહાડી નાખી, ધોઇ સમારીને ચરેક દુવ જેવા કરી, દુકાનદારો વેચવા માટે, લાકડી ઉપર લટકાવી, હાર કતાર ગોઠવી રાખે છે. કેટ-લાક કહે છે કે કેટલાક ચીનાઇ નમીનો ઉવારતી ઓરતોને મુકરની આપવાની મનસુબે, અમુક જાતની કમારીઓનો કાહાવો જુનાતી પીવા ફરમાવે છે. ચીનાઓ દીવસમાં ફક્ત બેજ વાર ખાય છે.

સદ્દાન[illegible], અને સ[illegible] ચાવલ દુધ લેતા [illegible] છે.

જાપાનીઓનો ખોરાક.

જાપનીઓનો ખોરાક ઘણો જુદા પ્રકારનો હોય છે તેઓ રોટલાને બદલે [illegible] ચાવલ ખાય છે. સામાન્ય વરગના લોકો મચ્છી [illegible] ખાય છે. એ રસમ તેઓ [illegible] છે. જેવી એ રસને તેઓ [illegible] ફ્રુટ તેઓ [illegible] મેળવે છે. પાકેલા ફ્રુટ જાપનીઝ પસંદ કરતા નથી. કાચા [illegible], કાચા [illegible] તેઓ [illegible] પસંદ કરે છે.

જાપનીઝ મચ્છીને [illegible] છે. ગરીબ વરગના લોકો [illegible] છે. [illegible], ગાજર અને કોબીજ તેઓ ખુશીથી વપરાસમાં લીએ છે.

ઓસ્ટ્રેલીયનોનો વીચીત્ર ખોરાક.

ઓસ્ટ્રેલીયાના અંદરમાં રહેતા લોકો સાપ અને કેટલાક જાનવરોને રાંધી પકવાન તરીકે હમેશા ખાવામાં લીએ છે. તેમજ ઉંદર, [illegible], અને કીડાઓને ખોરાક તરીકે ખાતાં તેઓ જરાબી અચકાતા નથી.

ઝંઝીબારના જંગલીઓનો ખોરાક.

ઝંઝીબારના અંદરમાં વસતા જંગલીઓ, જ્યારેબી કોઈ પોતાના દોસ્ત આશના યા મેહમાનને ઝીઆફત આપે છે ત્યારે તેઓ ખાસ ઉફમાઇ તરીકે કુતરાંના નાહના કુરકુરીઆને ખાસ પકવાન તરીકે પકાવે છે. બેખબર મુસાફરોને, કોઇ કોઇ વાર આ વાની, તેઓ ઉક

... ... ખવાય છે. આફ્રીકામાં વાંદરાનું ... ... ફક્ત
રીતે ... ... ખોરાક તરીકે ... અને ... ખવાય છે.

ઈંડિઅન લોકોનો ખોરાક.

રેડ ઈંડિઅન્સ અને ... લોકો ... ના ... ... છે. ... ... નથી ... ... નથી

અન્ય લોકોનો ખાવાનો રિવાજ.

રેડ ખાવાનો રિવાજ અન્ય લોકોને પણ ... છે ... અને અન્ય લોકો. રેડ ખાવાનો રિવાજ ... છે ... નથી પણ એ રિવાજ ... યુરોપ અને અમેરીકામાં ... ... લોકોને લાગુ પડી ગયો છે

આ ઉપરથી માલુમ પડે છે, કે દુનીયામાં ઘણાં જુદી જુદી ... લોકો, પોતાની ... ... ખોરાક તરીકે ... ... વસ્તુઓનો ... કરે છે ... ... તેમજ ... ... અને ... પોતાના ... ... છે, પણ તે બધામાં ... ની ... ... છે. એમાં તો ... ... નથી. ખોરાક ... ... છે, અને રેડ ... ... અનુસરી ખોરાક ... ... અને ... ... છે.

માસનો ખોરાક ક્યારે અને કોણને નુકસાન કરે છે.

માસનો ખોરાક, અનાજ ... ખોરાક કરતાં વધારે ગરમ અને વધારે ... ઉશ્કેરનારો કહેવાય છે ... નહીં, પણ ...*

---

* *Malcolm Morris*, Book of Health.

સુન્ધીના તે વખતે ફરનારે ફેલાય છે. માસના ખોરાકથી શરીરમ ચરબી ગળાતી નથી, પણ તેવી શરીર વજનમાં વધે છે. બીજા હાથ ઉપર આ વાત જાણવા જેવી છે, કે માસનો ખોરાક જ્યારે વધારે જથામાં ચાલુ લેવાય છે ત્યારે મોટા ભાગ કામ કરનારાઓને તેમજ મોજીલી અને આરામ છટાથી ગુજરનારાઓને તે મોટું નુકસાન કરે છે

ખોરાક લેવાનો વખત અને નીયમ.

નુવરથી પ્રથમ વખત જીવનમાં અનેક વાર ખોરાક લેવાની રીત વધી કે અગલા વખતમાં માસનો જુદા જ પ્રકારનો હતો.

આગલા રોમન લોકો દીવસમાં કેટલી વખત ખાતા હતા.

આગલા રોમન લોકો દીવસમાં બે વખત ખોરાક ખાતા હતા. પેહલો ખોરાક તેઓ સવારના નવ વાગતે લેતા હતા, કે જેને આજે આપણા લોક 'બ્રેક ફાસ્ટ' કહે છે, તેને કાંઇક મળતો તે ખોરાક હતો. પહેલો ખોરાક તેઓ ઉભા ઉભા ખાતા હતા, અને તે ખોરાકની સાથ તેઓ ચાહની જાતનો કાંઇ પીનારી વસ્તુ નહી હતા. બીજી વારનો ખોરાક, બપોર પછી ૩ કે ૪ વાગે તેઓ લેતા હતા. પેહલા ખોરાકને 'પ્રન્ડયુમ (*Prandium*), અને બીજાને સીના (*Cena*) એવે નામે તેઓ ઓળખતા હતા

ફ્રેંન્ચ અને ઇટાલીયનોની ખોરાક લેવાની રીત.

ખોરાક લેવાનો આ પુરાણો નીયમ, યુરોપના કેટલાક ભાગમાં હજી સુધી ચાલુ રેહ્યો છે. ફ્રાન્સ અને ઇટલીના કેટલાક ભાગમાં હજી એ-જ રીતે લોકો પોતાનો ખોરાક લેતા જણાયા છે. સવારના પથારમાં ઉઠતાંને વાર એક પ્યાલું ચાહા, કાફી યા ચોકોલેટ એક નાની પાંઉના ટુકડા સાથ તેઓ પીએ છે, બપોરે ૧૧ કે ૧૨ વાગે તેઓ નાસ્તો કરે છે, અને સાંજના ૫ કે ૬ વાગે તેઓ છેલ્લો ખોરાક લીએ છે.

ઇંગ્રેજ લોકોમાં પણ હાલ ઘણેક ઠેકાણે દીવસમાં બેજ વાર ખોરાક લેવામાં આવે છે.

દીવસમાં ત્રણ વાર ખોરાક કેવી રીતે લેવો.

હાલ દીવસમાં ત્રણ વાર ખોરાક લેવાની રીત કાંઇક કારણ સર એક આદત તરીકે ચાલુ થઇ છે. એક તંદરોસ્ત માણસ સાધારણ ખોરાક, ચાર કલાકમાં હજમ કરી શકે છે. એ ચાર કલાક પછી, આદમીએ પોતાની હોજરીને જરા આરામએસ આપવી ઘટે છે. ઓછામાં ઓછા બે કલાક એવી રીતે જો આરામએસ આપી હોય, તો બે ખોરાક વચ્ચે ૬ કલાકની મુદત વહી જાય છે. એ ૭ કલાકની મુદતમાં ખાધેલો ખોરાક શરીરમાં પચી, ફાયદાકારક પરીણામ ઉપજાવે છે, એવું અનુભવીઓનું મત છે.

આલમુઓ અને અભ્યાસીઓએ કેવો ખોરાક લેવો.

એક અભ્યાસી પોતાના અભ્યાસમાં રોકાવાનો હોય, યા એક અઇઆળી આદમી છાપખાનામાં પડયો પડયો ન્યુસ કે નોવેલ વાંચવાનો હોય, યા એક પતવારની આંનુ પોતાની કેર જરવા ઓફીસ ઉપર ચહડી બેસવાની હોય, યા પડી પડી લોકોની 'તાન વાત' કરવામાં રોકાવાની હોય, તો એ સઘળાઓએ સહવારના હલકો નાસ્તો કરવો જોઇએ. ધારો કે તેઓએ ૮–૯ વાગે નાસ્તો કીધો હોય, તો તેઓએ ૧–૦–૨–વાગે બપોરનો ખોરાક લેવો ઘટે છે. જેવાં અને જેટલાં કામમાં આદમી રોકાય છે, તેના પ્રમાણમાં તેણે ખોરાક ખાવો ઘટે છે, એ ધ્યાનમાં રાખવું જરૂરનું છે.

ભારે રોકાણવાળા ધંધાદારીઓએ કેવો ખોરાક લેવો.

પણ કેટલાક ધંધાદારી આદમીઓ એવાંભી છે, કે જેઓને આખો દહાડો ખાવાની વતીક બીલકુલ ફુરસદ મળતી નથી, અને આખા

ણુ બોલી ગુંચવાડો કરવા કરતાં, ખોરાકથી જીંદગી કેમ નીભાવી શકાય
, તથા જાતજાતના દુઃખ અને દરદો જાતજાતના ખોરાકની મદદથી
રી રીતે સારાં કરી શકાય છે, તે વીશે કાંઇક ખુલાસો અને
મજ, આ પુસ્તકના પાછલા ભાગમાં વૈદક શાસ્ત્રને અનુસરી આપી
. તે ઉપર વાંચકે દુરંદેશીથી અમલ કરી જોવો.

રોજનું રોજ એકનું એક ખાવાનું જેમ ભલામણ થઇ શકતું
થી, તેમ રોજ જુદી જુદી કીસમની ઘી અને શરબોરાક વાનીઓ
ાવાની પણ ભલામણ કરવી વાજબી નથી. તેમજ ભુખ અગર
ે કમ હોય, યા ખોરાક મનપસંદ હોવા છતાં જો ભુખ જેવી
ગરબુી યતીજ નહી હોય, તો કદીબી ભુખને ઉશ્કેરવાનો કાંઇબી
ોશેશ કરવો નહી, યા દારૂ, બ્રાંન્ડી કે બ્હીસ્કી વીગેરેનો ઉપ્યોગ કરી,
ભુખને ઉશ્કેરીને પેટ ભરવાની તજવીજ કરવી નહી.

ખોરાક લેવાનો એક ચોક્કસ વખત મુકરર કરવાની ખાસ
જરૂર છે, એ વાત ભુલી જવી નહી. જો એક વખત નીયમીત
નેમેલે વખતે ખોરાક લેવાની આદત પડી, તો તેથી મોટો લાભ
ઝીવનને થાય છે. તેથી ખોરાક બરોબર હજમ થાય છે. પણ એવી
આદત એક વખત પડયા પછી અગર જો ખોરાક કોઇ વખત નેમેલે
વખતે મળતો નથી, તો પરીણામમાં ભુખ મરી જાય છે, અને
ાઃખથી જ્યારે કવખતે મળે એવો મનપસંદ ખોરાક મળે છે, તોપણ
ભુખની કંઈ બીલકુલ પડતી નથી. છતાં જો તે ખોરાક ખાવામાં
આવે છે, તો બદહજમી થાય છે એટલાં માટે ખોરાક લેવાનો
ચોક્કસ વખત રાખવામાં જેમ ફાયદો તેમ નુકસાંન પણ છે.
સ્થાદારીઓ, જેઓ પોતાની મરજી અને વખતના માલેક હોય છે,
તેઓજ નેમેલે વખતે પોતાનું ભોજન નીયમસર લેઇ શકે છે. પણ
જેઓ પરતંત્ર ધંધામાં પડેલા હોય છે, અને જેઓ પોતાનો વખત

બીજાને વેચી ચુકેલા હોય છે, તેઓથી નેમેલે વખતે નીયત ખોરાક લેવાઇ શકાતો નથી, અને તેથી શું શું નુકસાન થાય છે આગલ જોઇ લીધું છે.

ઘડપણમાં ખોરાક કેવો જોઇએ.

જવાંનીનો ભવ પુરો કીધા પછી, ઘડપણની શરૂ થતાંજ ખોરાકનો સવાલ પાછો નવાજ આકારમાં આપ સામે ઉભો થાય છે. ઘડપણમાં ખોરાક માટે ડાકટરની સલાહ લેવ આવે છે. "ડાકટર, ફલાંનું ખવાય કે? ફલાંનું જરશે કે? ફલ આપીએ કે?" વીગેરે સવાલો તબીબોની સલાહ માટે રજુ થાય એવે વખતે ઘડપણમાં શારીરીક ફેરફારો કેવી રીતે એક પછી એ શરૂ થાય છે, તેની સમજ જો કોઇબી સાદા વીચારવાલાને મ હોય, તો બેશક તે મોટે ભાગે તેને કીમતી મદદની થઇ પડે છે.

ઘડપણની શરૂઆતમાં શરીરના કાર્યોમાં કેવા ફેરફાર થાય છે.

આ જાણવું જરૂરનું છે, કે જેમ જેમ ઘડપણની શરૂઆત થવ માંડે છે, યા ઘડપણ નજદીક આવતું જાય છે, તેમ તેમ ભુખ ઓછી થતી જાય છે, ખોરાક હજમ કરવાની શકતી નબળી પડતી જાય છે, અને દમ લેવાની કાર્ય શકતી પણ નબળી પડવા માંડે છે

એ બધા ફેરફારો બહુજ ધીમે ધીમે થતા હોવાથી, એકદમ આપણુ ધ્યાંન તે તરફ ખેંચાતું નથી, એ વાત ખરી છે. પણ ઘડપણ આવવાની શરૂઆત થતાંજ શરીરમાં આવા ફેરફાર થવા શરૂ થાય છે. અને એ ફેરફારોને લીધેજ એવાં આદમીઓથી ટુંડીની મોસમમાં ઝાઝી ટુંડી ખમી શકાતી નથી, અને તેથીજ ઘડપણમાં ગરમ કપડાંની જરા જરામાં જરૂર પડે છે, અને ટુંડી લાગતાંજ શરીરને

રમી આપવાના ઘણાએ લેવાની ઉનાળામાં પડતું મૂકે છે. વે સમે જીંદગીના નીભાવ માટે શરીરની અંદર ચાલતા જીવન પ્રયો-ની અલ્પ રફ્તે રફ્તે મંદ અને ધીમી પડતી જતી હોવાથી, ોરાકની હાજત પણ ઓછી થતી જાય છે.

એવા સંજોગો વચ્ચે ઘડપણ, બચપણ સમાન દેખાય છે, અને બચ્ચાંને અનુસરતો ખોરાક ઘડપણમાં ચાલુ કરવાની ફરજ પડે છે. દુધ, અને ાંના ખોરાક ઉપર ઘરડાંઓ માટે આપણને પેહલી નજર દોડા-વી પડે છે. તો પણ માંસનો ખોરાક બીલકુલ મુકી દેવાનો નથી, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી. ખાસ કરી સુપ અને શેરવો એવે સમે કામનો થઇ પડે છે. તેમજ મકઇની અને વરમેસીલીનો 'સુપ' પણ ભુલવો જોઇતો નથી. આરામ ચાલનાં થોડાક સેાજે. દારૂ, નેમેરૂ વખતે જે ખાના સાથ લેવાનો ટેવ પાડ્યો હોય, તો તે ખોરાક હજમ કરવાના કામને, ઘડપણમાં મોટે ભાગે મદદ કરે છે.

પત્ર ૮ મું.

LONGEVITY

ઘડપણમાં જીંદગીને લંબાવવાનો અચુક ઇલાજ.

મારા મેહરબાન મીત્ર

જવાંનીમાં જીંદગીને તંદરોસ્ત રાખવાના સઘળા નીયમોને અનુસરીને કાંમ લીધા પછી, ઘડપણ આવતાંજ જો કુદરતના નીયમો પ્રમાણે જીંદગી નીભાવી હોય, તો ઘડપણ સેહલથી પસાર થઇ શકે છે.

આગલા જમાનામાં જીંદગીના આયુષ્ય લાંબા કરી ઘણાં વરસ સુધી જીવવાની તજવીજ કરવામાં અનેક વીદવાંનો રોકાયલા હતા, એવું આજે વૈદક નોંધ ઉપરથી માલમ પડે છે. ના, એટલુંજ નહી, પણ વૈદકશાને કરેલી શોધખોળ અને તપાસ પછી, ખોરાકના પુષ્ટીકારક તત્વોના હીસાબના જે જે આંકડા આપણી નજર સામે રજુ થયલા છે, તે આંકડા પ્રમાણે, આદમી અગર જો પોતાનો રોજનો ખોરાક ચાલુ લેતું રેહ, તો તેથી તે લાંબી જીંદગી ગુજારી શકે. પણ મોજ અને શોખ, આદમીની સાથે જનમથીજ જન્મેલા ગુણ છે, કે જે વીના આદમીની જીંદગીમાં લેહજત કે મીઠાસ રેહતો નથી. તોપણ એ હીસાબને અનુસરી જેઓએ પોતાનું ઘડપણ લંબાવવાની તજવીજ આગલા વખતમાં કરી હતી, તેઓ લાંબી મુદત સુધી જીવી શકયા હતા, એ બીના વગર શકે સાબેત થઇ છે.

પંદરમી સદીમાં બનાવેલો એક અજબ પોશાક.

એવી રીતે કહેવાય છે કે ઇટાલીમાં ફુનરો નામનો એક માણસ વેનીસના ઉમરાવ પોતાની જીંદગી સંભાળવાના કામમાં એક અજબ રીત અને તેહની તેમ. પોતાની ૫૦ વરસ જેટલી ઉમર છે ત્યારથી સન ૧૫ મી સદીમાં. વેનીસ દેશમાં ફુનરો એક તાલેવંત આસામી તરીકે જાણીતો હતો તેણે પોતાના ખોરાકમાં પોતાની જીંદગીના આયુષ્ય સંભાળવાની મતલબથી અમુક ધોરણ ઉપર પોતાનો ખોરાક લેવાની શરૂઆત કરવા માંડી. ફુનરો એ મતલબથી દરરોજ ઠીકઠાક ૧૨ આઉંસ વજનનો ખોરાક નીયમીત લેતો હતો એ ખોરાક ઉમરની રીતે ઓછો વધતો હતો. તેના શરીરની તબીયત અને તેના મનની હાલત. ગેરવ જ્યારે બીલકુલ તંદુરસ્ત અને મન માનતી રીતે જણાતાં હતા.

આ ખોરાક શું હતો અને કેવો હતો તે ફુનરોના મરણ પછી તેની ટરી જેટલી તંદુરસ્તીનો એક ભેદ હતો તેના ખોરાકની ખરી હકીકત એક અજબ રીત બીના હતી, અને તે નીચે પ્રમાણે જાહેર થઇ હતી.

ફુનરો, રોજ ૧૨ આઉંસ ખોરાક લેતો હતો વજનમાં ૧૨ આઉંસથી તે જરાપણ વધારે કે જરાપણ ઓછો નહી હતો. એ ૧૨ આઉંસમાં રોટી ઇંડાની જરદી દાળ, અને સુપ, એટલીજ ચીજો હતી અને એ ઉપરાંત વેનીસમાં બનતો ૧૪ આઉંસ * 'લાઇટ વાઇન' (*Light wine*) તે પીતો હતો.

એ ખોરાકથી, ફુનરો ૧૦૦ વરસની ઉંમરે મુઓ હતો, અને તે વખતે તે તમામ તંદુરસ્ત હાલતમાં પોતાના તન અને

---

* પાશ્ચાત્યમાં દેશની બનાવટ 'ફરમેન્ટેડ લીકર' પાચન શક્તિને મોટી મદદ કરે છે, અને મોટી ઉમરવાળાને તે તાકત આપે છે.

મતની [illegible] નાંખી [illegible] હતો. એટલી મોટી ઉમરે, એણે ૮૩ વરસની ઉમરે [illegible] પુસ્તક તરીકે લખ્યો હતો તે મશહુર એક પુસ્તક The Advantages of a Temperate Life નામે [illegible]

કરનારોની જીંદગીની હકીકત.

કરનારોએ પોતાની જીંદગી [illegible] મજશોખ અને ખાનપાનમાં [illegible] હતો [illegible] વરસની ઉમર થયા ત્યાં સુધી તો [illegible] મોજ શોખ માં મગરૂર હતો અને ખાવાપીવાની મોજ ઉપર [illegible] તેની આવી રીતની [illegible] ત્યારે તેના શરીરની પાયમાલી [illegible] અને અનેક જાતની પીડાકારીઓ [illegible] વરસની ઉમરે તેના તબીબોએ તેને નીયમીત જીંદગી ગુજારવાની [illegible] અને તે પ્રમાણે તેણે પોતાનો ખોરાક [illegible] પોતાની આગલી શકતી અને તંદુરસ્તી પાછી મેળવી લીધી હતી.

૭૦ વરસની ઉમરે તેને એક જબરો અકસ્માત થયો અને તેથી તેને સખત ઈજા થઈ તેના તબીબોએ તેની જીવવાની આશા છોડી હતી, પણ તેમાંથી તે પાછો સાજો થયો હતો. તેણે લખેલી ચોપડીઓ એટલા તો લોકપ્રીય થઈ પડી હતી કે તેના તરજુમા જુદી જુદી યુરોપીયન ભાષામાં વગીક થયા હતા અને તેની જીંદગી લંબાવવાની રીતને, તે વખતે અનેક જણે અજમાવી પણ હતી.

સોલમી સદીમાં એક સો વરશ જીવવા માટે કેવો ખોરાક લેવાતો હતો.

કુરનારોની જીંદગી લંબાવવાની હીકમત જ્યારે પંદરમા સદીમાં નોંધાયલી મળી આવે છે, ત્યારે તેના જેવાજ એક શખ્સે, પોતાની જીંદગી

લંબાવવા માટે, એવીજ કીસમની કરેલી તજવીજનો દાખલો, સોલમી સદીમાં પણ નોંધાયલો માલુમ પડે છે. તે કાએસ નામનો એક વીદવાંન ઇંગ્રેજ હતો, જેણે કેમબ્રીજ મધે કાયસ કોલેજ પ્રથમ સ્થાપી હતી. કાયસ પોતે એક વીદવાંન તબીબ, અને કૉલેજ ઑફ ફિઝી-સ્યંનનો પ્રેસીડંન્ટ હતો. કાયસે, પોતાનાં ઘડપણમાં પોતાની નબળી થતી જતી શારીરીક શક્તી અને નાનવાંનીને મજબુત બનાવી નીભાવી રાખવા માટે, બાળકોને બચપણમાં અપાતા ખોરાક ઉપર પોતાનું ગુજરાંન કરવાનો ઇલાજ અજમાવવો શરૂ કીધો હતો. ઘડપણમાં શરીરની નબળી પડતી શક્તીઓને નીભાવી રાખવાની કાયસની આ રીતની તે વખને ઘણીકોએ નકલ વડીક કરી હતી, અને તેથી ઘણાંકે, પોતાની જીંદગી લંબાવી પણ શક્યાં હતાં.

કાયસને, પોતાની ખોરાક લેવાની રીતના ધોરણ ઉપર, એટલી હદ સુધી વીશ્વાસ બેસી ગયો હતો, કે સેવટે બાળકોની માફક બાટ-લીમાંથી તેણે દુધ વગેરે ચુસીને પીવા માંડયું હતું. જીંદગી લંબાવવાની કાયસની આ યોજનાની. તેના વખતમાં સારી રીતે નકલો થઇ હતી, અને તે હકેકતદ નીવડેલી નોંધાય છે.

આદમી પોતાનું શરીર હલકું યા ભારી કેવી રીતે કરી શકે.

એ સઘળી બાબદો વીગતવારી લખવાની આ નાંહનાં પુસ્તકમાં જગ્યા નથી, તો પણ જેઓ પોતાની જીંદગીના આયુષ્ય લંબાવવા ચાહતા હોય, તેમના શોખ અને તેમની રાહબરી માટે, એ ધોરણનો કાંઇક મુખ્તેસર સાર, અને તેના નીયમ અતરે ટપકાવી લેવા વાજબી ધારેલું.

એટલું તો વગર નકારે સમજદાર વાંચકોએ અત્યાર સુધીમાં જોઇ લીધુ હશે, કે દરેક જાતના ખોરાકમાં આદમીના શરીરને પુરતી

...લાગે જણાય છે. ઘડપણની જવાનીમાં ચાલીસ ઉંમર સુધી શરીરનું વજન વધે છે. પણ તેવામાં જો શરીર ફરવે, યા ભાગ્યે (*Fat*) વધવા માંડે છે, તો તેવી રીતે વજનનું વધવું નુકશાનકારક જણાય છે. કેટલાં મોટે શરીર કેટલી રીતે ફરવે યા ભાગ્યે બને નહી. અને શરીરની અંદર ચરબી જમવાની શરૂ, એવા ઇલાજની ખાસ જરૂર પડે છે કે ફરીઆદના ઇલાજને શોધી કાઢવા આજ મુદત થઇ ચીરવનો તરીક મુકવામાં પડ્યા છે. પણ ચરબી જો એક વખત શરીરમાં જામવા લાગી, તો પછી તેનો અટકાવ થવો મુશ્કેલ થઇ પડે છે. ઓસડ ઔષધની દવાઓ એ પીડા માટે આજ સુધી નીકળી છે, પણ તે સઘળી બીનફાયદેકારક અને નીરર્થક થઇ પડી છે.

જાડાં થતાં શરીરને અટકાવવાના ઇલાજ કરતાં, રાખવી જોઇતી ખાસ સાવચેતી.

પણ જાડાપણને ફરવે થતું અટકાવવાના ઇલાજ કરવા જતાં, આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી, કે શરીરના અસલ વજનમાં ઘટાડો નહી થાય. કેમકે તેમ જો થયુ, તો શરીરની શક્તીઓને બીજી પોચકારી લાગવાનો જોખમ સામે આવી ઉભો રહે છે. માટેજ નવા ઇલાજો એવા લેવા જોઇએ, કે શરીરનું વજન જેમ ઓછાપણે ઘટે નહી, તેમ તે જાડાપણે વધે નહી. જાડાં ફરવે થતું અટકાવવાના ઇલાજો એક ધોરણ ઉપર રચાવા જોઇએ. એક આદમી ફરવે થવા લાગ્યું છે. એવી ખાતરી થતાંજ, તેના ઇલાજ એવી રીતે કરવા, કે તેના શરીરનું વજન જેટલું અને તેટલુંજ રહે.

Bantingism.

આગલા જમાનાની એવી કલાના ધોરણને અનુસરી, બેન્ટીંગ (*Banting*) નામના એક શખસે, પોતાના ફેલાય જતાં શરીરને અટકાવવાની, અને તે ફરવે નહી થાય એવી મતલબથી, પોતાના

શરીરના [illegible] જેટલું અને તેટલુંજ ભેદ એવો નકકી ઠરાવ કરી, તેણે ચોકસ પ્રમાણમાં પોતાના ખોરાકનું ધોરણ નકકી કીધું, અને તેમાં તે અને [illegible] [illegible] પોતાની [illegible] યતાજ પોતાના [illegible] તેણે [illegible] અને તે [illegible] અનરે આ મારાં પુસ્તકના વાંચનારાઓના [illegible]

જાડાં શરીરને પતલાં બનાવવાનો ઇલાજ

જાડાં માણસો માટે સહવારનો નાસ્તો.

(અનુક્રમ)

સહવારના ૯ વાગે ૪ કે ૫ આઉંસ મટન વા ભુંજેલી મચ્છી વા [illegible] ([illegible])

[illegible] કપ ચાહ વા કાફી ([illegible] અને [illegible])

[illegible] આઉંસ [illegible] ([illegible])

આ ખોરાક [illegible] આઉંસના વજન જેટલો [illegible], અને તે ઉપરાંત [illegible] આઉંસ પાણી

જાડાં માણસો માટે બપોરનું ખાણું.

બપોરના ૨ વાગે—૫ કે ૬ આઉંસ [illegible] મચ્છી વા મટન, કે [illegible], અને નીચલી તરકારીમાંથી [illegible] તરકારી પટેટા, સલગમ (*Parsnip*) બીટ [illegible] ગાજર ટરનીપ

૧ આઉંસ સુકો ગરટ, ફ્રુટ પુડીંગ (પણ તેમાં ખાંડ બીલકુલ નાખવી નહી)

૨ કે ૩, ગ્લાસ સારો કલેરેટ વા શેરી (શેમપેન પોર્ટ કે બીર પીવો નહી) સઘળો મળી વજનમાં ૨૦ થી ૨૨ આઉંસ ખોરાક લેવો. ૧૦ આઉંસ પીવાનું પાણી

જાડાં માણસ માટે સાંજનું ખાણું.

સાંજે ૬ વાગે—૨ કે ૩ આંઉસ બાફેલી ફ્રૂટ. ૧ કપ, ડ્રપ.
અને ખાંડ વગરની ચાહ.
સઘળો મળીને ૨ થી ૪ આંઉસ નક્કર ખોરાક.

જાડાં માણસ માટે રાતનું ખાણું.

રાત્રે ૯ વાગે—૩ કે ૪ આંઉસ મટન, વા મચ્છી, બપોરના જેવી.
૧ ગ્લાસ શેરી વા ક્લેરેટ.
૧–૨–આંઉસ સુકો ટોસ્ટ.
સઘળો મળી ૪ થી ૫ આંઉસ ખોરાક, અને ૯ આંઉસ
પીવાનું પાણી.

આ ખોરાક માટે બેન્ટીંગ કેહ છે, કે તે ખાધા પછી આખી રાત ૬ થી ૮ કલાક સુધી, તે ખુશ નીંદમાં પડતો હતો. બેન્ટીંગે એ ધોરણ ઉપર પોતાનો રાત દીવસનો ખોરાક ચાલુ કીધાથી, તે પોતાની તબીયત અને દેહને બરોબર નીભાવી શક્યો હતો, અને તેના શરીરનું વજન ૨૧ સ્ટોનથી એકદમથી વધારે થતું અટક્યુ હતું. જો કે પેહલાં તે ૧૪½ સ્ટોન જેટલા વજનનો હતો.

જેઓ શરીરે ફુલાએલ જાડાં હોય, તેઓ માટે આ ખોરાક વગર દવાની એક દવા સમાન છે. જો કે તબીબો તેમા કોઇ કોઇ વાર ફેરફાર કરવાની ભલામણ કરે છે, પણ એ ખોરાકના ધોરણ માટે કાંઇબી સવાલ નો ઉઠેજ નહી. કેટલાક તબીબો દારૂને માટે ભલામણ કરતા નથી, કેમકે તે માટે તેઓ વાંધો લેવ છે. પણ તે ફેરફાર થઇ શકે એવી ચીજ છે. જો કે બેન્ટીંગે તો દારૂનો ઉપયોગ પોતાના ખાણમાં કીધેલો હતો. એટલું જણાં કહવા વગર ચાલતું નથી, કે દરેક જાડાં આદમીએ પોતાના તન અને મનની ખરી હાલત અને શક્તીનું પુરેપુરૂં મીજાન કરી, એ

૩.—તેઓએ માંસ, દારૂ, તેમજ તેલ ચીકાશ કે માખણ મલાઇ વીગેરે બીલકુલ ખાવાં નહીં.

૪.—દારૂને માટે એ કે છુટ મુકી છે. પણ જો તે નહી લીધામાં આવે, તો વધારે સારૂં.

*

પીવાના પાણીનો જથો ઉપલા કોઠામાં જે મુકરર કીધો છે, તે વીગે સુધના ઘણા વખત ચાલતું નથી, કેમકે જુદી જુદી જાતની દેહ પ્રમાણે, પીવાના પાણીના પ્રમાણમાં વધ ઘટ થવી જોઇએ છે. તેજ રીતે જુદા જુદા ધંધામાં પડેલાં જુદાં જુદાં આદમીઓને, જુદાં જુદાં પ્રમાણમાં મેહનત કરવી પડતી હોવાને લીધે, તેમજ હવામાં થતા ફેરફાર (ટાઢી અને ગરમી) પ્રમાણે, ખોરાક અને પાણીના જથાની વધ-ઘટ ઉપર વીચાર કરવો જરૂરનો છે

એ ઉપરાંત આ વાતની પાછી ધ્યાનમા લેવી જોઇએ છે, કે પુરૂષોના કરતા સ્ત્રીઓ આખા દીવસમાં ઓછુ પાણી પીતી રહે છે. માતબર આસામીઓ જેઓ મોજથી જીંદગી ગુજારી, નીરઉદ્યમી, અને સુસ્ત રહે છે, તેઓ પોતાના શરીરમાં અમુક પ્રકારની નકામી મલીનતાને એકઠી થવા દે છે, અને જો તે મલીનતા શરીરમાંથી વખતસર નીકળી જતી નથી, તો તેથી અનેક જાતની પીડાકારી દરદોને વેઠવી પડે છે. એવે પ્રસંગે જો પીવાના પાણીનો છુટથી ઉપયોગ થયો હોત, તો તે મજકુર જોખમ ઘણેક દરજ્જે ઓછો થઇ શકે છે, કેમકે મજકુર મલીનતા પરસેવા રૂપે શરીરમાંથી બાહર નીકળી જઇ શકે છે. એટલા માટે પીવાના પાણીનો ઉપયોગ છુટથી થવો ઘટે છે.

પીવાના પાણીના બાબતમાં આપણા લોકોમાં એક પજોજ બેવકુફી ભરેલો વીચાર એવો ફરી વળેલો જણાય છે, કે જે, 'પડુજ પાણી'

[illegible] કેળવ[illegible] પછી પુર[illegible] તે તેને [illegible] દરદ લાગુ [illegible] તેથી જુ[illegible] જેના તો પાણી [illegible] સમજ [illegible] અને [illegible] ઉપર તે આધાર [illegible] છે

જાડાં આદમીઓએ શું શું ખાવું શું શું નહી ખાવું.

શરીરની [illegible] ઉત[illegible] અને સના [illegible] છે [illegible] ખોરાક તરીકે ખાવા [illegible] તરીકે નહી ખાવી [illegible] કેમકે જે ચીજ ખાવાથી [illegible] હોવ, અને તે [illegible] તેઓ તેનો ચાલુ ઉપયોગ [illegible] તેનું [illegible] ખમખમનેલું થઇ પડે છે

આપણે આગળ જોઇ ગયું છે કે શરીરમાં [illegible] કરનારી વસ્તુઓ, ઘી તેલ, માખણ, [illegible] સાકર [illegible] અને (કેટલીક) આટાની બનાવટો છે એટના મ[illegible] અને તેમ ખોરાક તરીકે એ ચીજોથી, જાડા માણસોએ દૂર રે[illegible] છે

ક્યાં ક્યાં ફળ ખાવાં.

રસદાર રસીલા ફળોમા સફરજન, દરાખ, પીચ, નારંગી [illegible] તરબુચ વીગેરે એવાં બીજા સઘળા ફળો છુટથી ખાવામા લેવા.

ક્યાં ફળ ખાવા નહી.

કેળાં, અંજીર, ખજુર, કોપરૂ, ખારેક, વીગેરેથી પરહેજ રેહવું.

કઇ તરકારી ખાવી.

જે જે તરકારીઓ મીઠી નહી હોય, તેમજ જેમાં શ્વેતસાર ભાગ યાને 'સ્ટાર્ચ' નહી હોય, તે હંમેશાં ખાવામાં લેવી. સ્ટાર્ચવાળી તરકારી તરીકે પટેટા, સુરણ, દરેક જાતના કંદ અને એવીજ બીજી શ્વેતસાર તરકારીઓ સમજવી.

કેવું ગોસ્ત ખાવું.

જો ગોસ્ત ખાવું હોય, તો ધ્યાન રાખવું કે તેમાં ન્હાની ચરબી, કે મીઠાસ જેવું હોય નહી.

કેટલું માખણ ખાવું.

જો માખણ ખાવા પીવા સાથેજ નહી હોય, તો થોડુંજ લેહજ ટોસ્ટ ઉપર લગાડી ખાવું. પણ જો એકદમ ખાવાનું બંધ કીધું હોય, તો વધારે લેહવુ.

કેવું પાંઉ ખાવું.

જો પાંઉ ખાવું હોય, તો ઘઉંનુંજ પતલી 'સ્લાઇસ' કરી, સારી રીતે ભુંજીને ખાવું.

બધાં આદમીના જુદા જુદા 'ટેમ્પરેમેન્ટ' પ્રમાણે જુદા જુદા ખોરાક.

આદમીના ટેમ્પરેમેન્ટ યાને દેહ વીશે, મેં જી સચાડકરવાલા મારાં પેહલાં પુસ્તકમાં કાંઇક સમજણ આપી છે. જો કોઇ આદમી 'લીમ્ફેટીક' રેહતું હોય, તો તેવા આદમીએ, કેવી જાતના જાનવરનું ગોસ્ત ખાવું, તેમજ જો એક આદમી 'સેંગ્વીન' રેહતું હોય, તો તેણે કેવાં કેવાં જાનવરનું માસ ખાવું, તે એક જાણવા જેવી બીના છે.

એ સઘળી બીના આ પુસ્તકના પાછલા ભાગમા લંબાન વીગતવારે મે આપી છે, તેથી અતરે તે લંબાવવી બીન જરૂરની છે. પણ અમુક આદમી ચોકસ પ્રકારના ટેમ્પરેમેંન્ટવાળું છે, એવું પેહલ્લાં નકી કરવું જરૂરનું છે. કમનસીબે એ ટેમ્પરેમેંન્ટ તપાસીને નક્કી કરવાનુંકાંમ એટલું તો બીકટ અને ભારી છે, કે તે વીશે મારા વાંચકોને તેવી તપાસ કરી નક્કી ભરૂસેદાર સેવટ ઉપર આવવાને બની આવે, એવું સાહિત્ય અતરે હુ રજુ કરી શકતો નથી, કેમકે તે તબીબ જ્ઞાંનનો એક જુદોજ સફો લેખાય છે.

પત્ર ૯ મું.

ખાંનપાંનના ગુપ્ત ભેદ.

માન મમાનવંત સ્નેહી —

જુદી જુદી જાતની ખાંનપાંનની વસ્તુઓ આદમીના પેટમાં ગયા પછી, પેટમા તેને હજમ થતા કેટલો વખત લાગે છે, તેની નોંધ વીદવાંન તબીબોએ સંપુર્ણ અવલોકન અને અખતરા કરી લીધી છે. આ બાબદ બેદરકાર વાંચકોને ગમે એવી નકામી બાબતની હોય, પણ જેઓ કુદરતીનું જ્ઞાન પ્રમાણ સારી તંદરોસ્તી અને સુખાકારીમાં સમજતાં હોય તેઓને બેશક કામની થઇ પડવાનો મોટો સંભવ રેહે છે. દરેક આદમી પોતાની પાચન શકતીની ખરી હાલતથી જાંણીતું હોય છે અને તેથી તે અમુક ખાવાની વસ્તુ માટે તુરતજ પોતાનું મન જાહેર કરે છે, કે 'ફલાની ચીજ મને જરતી નથી, તે ભારી પડે છે,' અને 'ફલાની ચીજ મને સદે છે.' કદાચ તે તેનું મન ખરૂંબી હોય, અને કદાચ ખોટુંબી હોય, એ બનવા જોગ છે પણ આ પત્રના પેટામાં સમાવેલા કોઠામાં, જે જે ખોરાકની વસ્તુઓની લંબાન ટીપ નોંધી છે, તે કોઠાને બરોબર તપાસી જોતાં તુરત માલમ પડશે, કે અમુક ચીજ એક સાધારણ પાચન શકતીવાળાં આદમીને જો ખાવાની ખાએશ થઇ હોય, તો તે ખાધા પછી કેટલા વખતમાં તેને જરપન થઇ શકે છે. અને એ ઉપરથી દરેક આદમી પોતાની તબીયત અને પાચન શકતીના પ્રમાણ પ્રમાણે, ઝટ અટકલ કરી શકશે, કે અમુક ચીજ તેણે ખાધા પછી કેટલી ભારી પડશે, કે સેહલ પડશે. આ સવાલના બાબમાં ધ્યાન રાખવાની જે જરૂર છે તે એજ, કે જે ચીજ ખાધા પછી પેટમાં હજમ થવા માટે

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]		

મચ્છીવાળી ખોરાકી.

	નામ.	કેવી રીતે રાંધેલી.	પેટમાં હજમ થના લાગતો વખત.
૧૮	ટરટલ સુપ(કરચલાં).	સુપ બનાવેલો ...	કલાક ૨ મી૦
૧૯	કરચલાં	રાંધેલાં ...	... ૪ ... ૩૦
૨૦	મોઇ.	રાંધેલી.	... ૩ ...
૨૧	મોઇ.	તળેલી.	... ૩ ... ૩૦
૨૨	સાંદ (મોટી કોલમી.)	રાંધેલી.	... ૪ ... ૧૫
૨૩	ઑઇસ્ટર્સ (કાચું.).	આખેલાં	... ૩ ...
૨૪	ઑઇસ્ટર્સ. ..	રાંધેલાં	... ૩ ... ૩૦
૨૫	સામન (વિલાતી.)	રાંધેલી.	... ૪ ...
૨૬	સારડીન (વિલાતી)	તૈયાર	... ૩ ... ૩૦

દુધ અને ચીઝવાળા ખોરાકી.

૨૭	માખણ, ...	તૈયાર.	કલાક ૩ મીનીટ ૩૦
૨૮	માખણ. (વિલાતી જેમાં મીઠાનો ભાગ હોય છે.)	તૈયાર.	... ૩ ... ૧૫
૨૯	મલાઇ	તૈયાર	... ૩ ...
૩૦	ઇંડાં...	કાચાં	... ૧ ... ૧૮
૩૧	ઇંડાં	હાફ-બૉઇલ્ડ. ...	... ૩ ...
૩૨	ઇંડાં...	બૉઇલ્ડ (બાફેલાં)	... ૩ ... ૩૦
૩૩	ઇંડાં...	આખી દાળનાં તળેલાં. ...	... ૨ ... ૧૫
૩૪	દુધ	કાચું.	... ૨ ... ૧૫
૩૫	દુધ....	ઉકાળેલું.... ...	૩
૩૬	ચીઝ (ડચ) ..	તૈયાર.	... ૩ ... ૧૫
૩૭	ચીઝ (અમેરીકન)	તૈયાર.	... ૩ ... ૩૦
૩૮	ચીઝ (ચડર) ...	તૈયાર.	... ૩ ... ૩૦
૩૯	ચીઝ (સ્ટીલટન)	તૈયાર.	... ૩ ... ૩૦

લીલી તરકારી.

	નામ.	કેવી રીતે રાંધેલી.	પેટમાં હજમ થતાં લાગતો વખત.	
			ક૦	મી૦
૫૯	ફ્રેન્ચ બીન (ફ્રેન્ચ બીજ) ...	...રાંધેલી.	૩ ...	... ...
૬૦	બીટ રૂટ. ...	...રાંધેલી.	૩ ...	... ૩૦
૬૧	કોબી. ...	...રાંધેલી.	૪ ...	... ૩૦
૬૨	કોલી ફ્લાવર ...	... ...	૩ ...	... ૩૦
૬૩	ગાજર. ...	... ...	૩ ...	... ૧૫
૬૪	મેસરી. ..	... ...	૩ ...	... ...
૬૫	કાકડી. ...	...કાચી.	૭ ...	... ...
૬૬	કાંદા. ...	. ...	૩ ...	... ૩૦
૬૭	સુવાની ભાજી.	...રાંધેલી.	૨ ...	... ૩૦
૬૮	પટેટા (બટાટા.)...	રાંધેલા	૩ ...	... ૩૦
૬૯	પટેટા ,,	.. ભુંજેલા.	૨ ...	... ૩૦
૭૦	મુળા. ...	...કાચા.	૩ ...	... ૩૦
૭૧	ટાંમેટા (ટામેટા)...	કાચા	૧ ...	... ૩૦
૭૨	સલગમ. ...	...બાફેલા યા રાંધેલા	૨ ...	... ૩૦
૭૩	વટાણા (ગ્રીનપીસ)	,, ,,	૨ ...	... ૩૦
૭૪	કંદ, દરેએક જાતના નોલકોલ વી. . .	,, ,,	૨ ૩૦ થી ૩	૩૦

મળવા જોઇતા ખોરાકની બાબદ, આ પુસ્તકમાં આગલ ચાલતાં એવી રીતે દરશાવી છે, કે જેથી દરએક આદમી, શું ઓરત, કે મરદ, પોતાના ખોરાકની બાબદમાં પોતાની મેળે, પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણેના ખોરાક માટે સમજણ મેળવી શકે.

જીવન-શાસ્ત્ર

ભાગ બીજો.

પત્ર ૧૦ મું.

DIAGRAMS SHOWING THE NUTRIMENT CONTAINED IN VARIOUS ARTICLES OF FOOD

ગુપ્ત ભેદોની ચીત્રમાળા.

મારા પરમકૃપાળુ મીત્ર

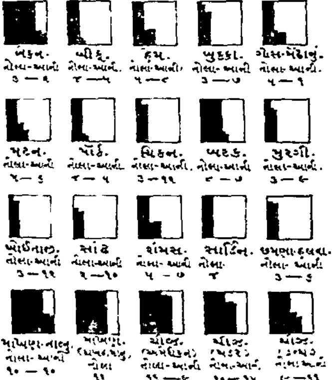
હીયાં સુધી આપને આપનાં ખોરાકની બાબદમાં જે કાંઇ જાણવા જેમ બનતી આપવી હતી, તે સઘળી હું ફક્ત ઉપર ટપકેથી આપી ગયો છું. મારે કહેવાની જરૂર છે, કે ખોરાકની પોષણ શક્તી, અને તેનાં પુષ્ટીકારક તત્વો વીશે હું આ પુસ્તકમાં જરા પણ બોલ્યો નથી, કેમકે તે વીશે બોલવાનાં રસાયણ શાસ્ત્રની બાબદ મને હાથ ધરવી પડને, અને તેમ જો હું કરને, તો આ બાબદ મારાં વાંચકોને જેટલી સેહલથી હું સમજાવવા ધારૂં છું, તેમાં મોટો ગુચવાડો થને. એટલે તે વર્ણન મેં પડતી મુકી, સાદી સમજને આધારેજ મેં ખોરાકની પોષણ શક્તી, અને તેના પુષ્ટીકારક તત્વોની બાબદ દરશતી છે.

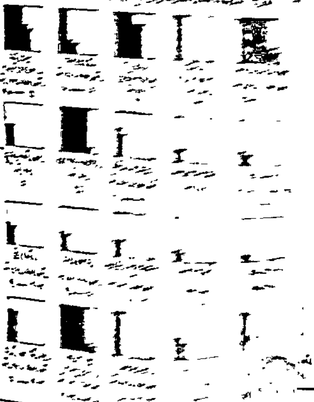
પણ હવે આપણા જીવનશાસ્ત્રની અંદર સમાયલા ગુપ્ત ભેદો, આ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં ચીત્રયુક્ત ભાષામાં દરસાવવા હું શરૂ કરૂં

ખોરાકની વસ્તુઓમાં પુષ્ટી કારક પ્રમાણ દેખાડનારાં ચિત્રો.

સમજણ.

દરેક ચોરસનું વજનમાં એક રતલ છે. એક ચોરસમાં મૂકેલો કાળો ભાગ એક રતલમાં સમાયલું પુષ્ટી કારક પ્રમાણ દેખાડે છે, અને ચોરસની હેઠળ આપેલા આંકડા તોલા અને આની બાર પુષ્ટીકારક પ્રમાણનું વજન દેખાડે છે.





ખોરાકની વસ્તુઓમાં પુષ્ટીકારક પ્રમાણ દેખાડનારા ચિત્રો.

સમજણ.

દરેક ચોરસનું વજનમાં એક રતલ છે. એક ચોરસમાં જે કાલો ભાગ છે તે એક રતલમાં સમાએલું પુષ્ટીકારક પ્રમાણ દેખાડે છે. અને ચોરસની હેઠલ આપેલા આંકડા તોલા અને આનીભાર પુષ્ટીકારક પ્રમાણનું વજન દેખાડે છે.



આટાદૂર.
તોલા-આની.
૧૩—૭



કઠોળ.
તોલા-આની.
૧૩—૧૧



મકઈની.
તોલા-આની.
૧૩—૧૨



ઓટમીલ.
તોલા-આની.
૧૪—૧૦



ચાવલ.
તોલા-આની.
૧૩—૮



સેગો.
તોલા
૧૪



સેમોલીના
તોલા
૧૪



ટાપીઓકા
તોલા-આની.
૧૩—૧૨



ઘઉં(આટો)
તોલા-આની.
૧૩—૧૨



પાઉં.
તોલા-આની.
૯—૮



બ્રેડ(બ્રાઉન)
તોલા-આની.
૮—૧૩



બ્રેડ(કુલરીંગ)
તોલા-આની.
૮—૧૨



કેક(સાદા)
તોલા-આની.
૧૦—૮



પેસ્ત્રી.
તોલા.
૯



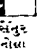
કેક(સોંજ)
તોલા.
૯



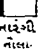
લિંબુ(પીળું)
તોલા-આની
૧—૧૦



ટરબુચ.
તોલા
૪



અંગુર
તોલા
૨



નારંગી
તોલા.
૨

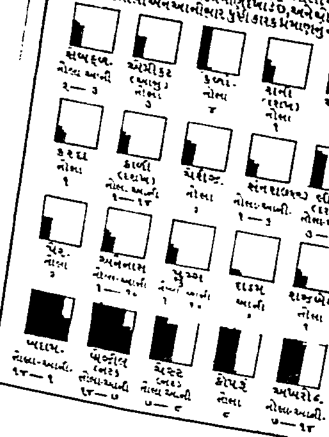


પીચ.
તોલા આની.
૧—૧૫

ખોરાકની વસ્તુઓમાં પુષ્ટી કારક પ્રમાણ દેખા

સમજણ.

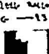
દરેક ખાનું વજનમાં એક રતલ છે. એક એક ખાનામાં
એક રતલમાં સમાયેલું પુષ્ટીકારક પ્રમાણ દેખાડે છે, અને પુ
પેલા આંકડા તોલા અને આનીભાર પુષ્ટીકારક પ્રમાણનું



ખોરાકની વસ્તુઓમાં પુષ્ટીકારક પ્રમાણ દેખાડનારાં ચિત્રો.

સમજણ.

દરેક ચોસલું વજનમાં એક રતલ છે. એક ચોસલાંમાંહેલો કાલો ભાગ એક રતલમાં સમાયલું પુષ્ટીકારક પ્રમાણ દેખાડે છે, અને ચોસલાની હેઠલ આપેલા આંકડા તોલા અને આનીભાર પુષ્ટીકારક પ્રમાણનું વજન દેખાડે છે.

			
ખજુર. તોલા-આની ૧૧—૧૧	અંજીર. તોલા ૧૧	મુન્સ(બેસાણાં) તોલા- આની ૧૦ —૧૧	રેઝીન તોલા- આની ૫—૧૦
			
ખાંડ તોલા ૧૫	મધ તોલા- આની ૧૨—૧૨	જામ(મુરબ) તોલા- આની ૭—૯	જામ(સ્ટૉબેરી) તોલા- આની. ૯—૧૩
			
મારમલેડ તોલા-આની ૩—૪	સીરો(ભાજનો) તોલા- આની ૧૦—૭	પુડિંગ(ભાતનું) (દુધ ઇંડા સાથે) તોલા- આની. ૩—૩	કસ્ટર્ડ (બુંદેલું) તોલા- આની ૭—૨

[illegible] વતા પડે છે ત્યાં સુધી તમોએ ખોરાકની સુફેદ [illegible] જ [illegible] મેળવ્યા છે, પણ હવે

આદમીના ખોરાકની કાળી બાજુ

[illegible] જાણવી અને સમજવી જરૂરનો છે. આરોગ્ય [illegible] જીવનની [illegible] એક મુખ્ય [illegible] છે, અને તે મુખ્ય [illegible] ઉપર [illegible] ઉપર [illegible] તેની [illegible] ખાસ જરૂરની છે.

ભુખ અને દુઃખમાં ભુખના લક્ષણ.

[illegible] જ્યારે પોતાની જરૂર પડે છે ત્યારે આદમીને ભુખ લાગે છે. ભુખ, એ કુદરતની [illegible] એક ચિન્હ યાને એક [illegible] છે જેનો આદમીને [illegible] તેને ખોરાક ખાવાની લાગણી થાય છે [illegible] નથી, [illegible] મનને [illegible] નથી.

ભુખ બંધ થવાના કારણ.

[illegible] કેટલાક [illegible] ભુખ લાગતી રહે છે ત્યારે તેવા આદમીની તબીયત સારી [illegible] છે એવું [illegible] ભુખ માટે કાંઈ પણ વસ્તુ [illegible] જરૂર નથી પણ ભુખની કેટલીક બીમારીઓ [illegible] પ્રકારની હોવાથી, તે [illegible] જાણવું જરૂરનું છે.

જ્યારે જીવને અનુખાકારી, યાને કોઈ બીમારી [illegible] છે ત્યારે ભુખ, યા તો આપોઆપ બંધ થઈ જાય છે, યા તો તે ઓછી થઈ જાય છે. એવી રીતે ભુખનું બંધ થઈ જવું, તેમજ ભુખનું ઓછું થઈ જવું, એ [illegible] નથી, પણ [illegible]

બરોબર સારનું નથી એવું દેખાડનાર એક ચીન્હ, અને એક નીશાની માત્ર છે. કેટલીક વખત આપણા રોગી બીમાર આદમીને ખોરાક લેવાની જે જબરી કરે છે, તે કાંઇજ નહી પણ ઘણુંજ નુકસાન ભર્યું કામ કેહવાય.

ભુખની ત્રણ વીચીત્ર બીમારી.

ભુખની બીમારીની વીગત એટલી જાણવા જેવી છે, અને તે સઘળી બીમારીઓનાં અનેક જાણવા જેવાં કારણ હોય છે. ભુખની બીમારી અનેક રૂપમાં આદમીને લાગુ પડે છે, અને તે દરએક બીમારીમાં ભુખ, ખાસ રંગ અને રૂપ ધારણ કરે છે. દાખલા તરીકે કેહવાય

૧. ભુખ ઓછી થઇ જાય છે.

૨. ભુખ વધી જાય છે.

૩. ભુખ, એવું તો વીચીત્ર રૂપ ધારણ કરે છે, કે જેની સીમા હદથી બાહાર બયાન કરવાને દરદી જાણે અશક્ય નથી.

સાધારણરીતે જો તાવ, યા બીજી કોઇ બીમારીને લીધે ભુખ ઓછી થઇ ગઇ હોય, તો તે તાપનો ઇલાજ કીધાથી, યા તો જે કાંઇ બીમારી હોય, તે બીમારીનું કારણ દુર થતાંજ, પાચન ક્રીયા ઠેકાણે આવી જાય છે, અને ભુખ પણ પાછી સુધરી જાય છે. પણ વધી ગયલી ભુખની બીમારી જ્યારે સંગીન રૂપ ધારણ કરે છે, ત્યારે મામલો ઘણોજ વીચીત્ર બને છે. આ ભુખની બીમારી તબીબી ભાષામાં 'બુલીમીઆ'ને નામે જણાવેલી છે, અને તેની કેટલીક વીગત જાણવા જેવી છે.

રાક્ષસી-ભુખ. Bulimia.

રાક્ષસી-ભુખની બીમારી, એટલે હદ બાહાર વધી ગયલી ભુખ. આ ભુખની ખરી હકીકત જે અમારે સમજણ વીના રજુ કીધામાં આવે,

એક સાત વરસના બાળકની બીજ કાંદાંણી.

બીજા એક દાખલામાં એક નાની છોકરીને માટે એવી નોંધ લેવાઈ છે, કે જ્યારે તે સાત વરસની ઉમરે પુગી, ત્યારે તેની ભુખ એટલી બધી તે ઉઘડી નીકળી, કે એક મોટાં માણસના જેટલો ખોરાક તે ખાવા લાગી, અને તે ઉપરાંત રોજ એક રતલ બીસ્કીટના ટુકડા, એક આખુ રતિયું ક્રસ્ટ, અને અગીયાર રતલ માખણ બેરી બેરી તે ખાઇ જતી હતી. આ નાની છોકરી પાસે નાહના છોકરા અને બે મોટાં માણસને પુરો પડે એટલો ખોરાક. આખા દીવસમાં ખાઇ જતી હતી, અને એટલું ખાધા છતાં તે ભુખી હોય એમ દેખાતી હતી.

આવી ખાસીયત જેવા ભુખના હજુ બીજા વીચીત્ર દાખલાઓ વૈદક દફતરે નોંધાએલા મળી આવે છે. આ ખાસીયત જેવી ભુખવાળા આદમીઓ કાંઇ ખાસ કરી સ્વાદીષ્ટ ખોરાકનાજ શોખીન હોય, એમજ નથી. તેઓ તો કેટલીએ ચીજોનો ભક્ષ કરવા જરાએ અચકાતા, કે લજવાતા નથી અને એવી અજુગતની વસ્તુઓ તેઓ ખોરાક તરીકે જરાએ અચકાયા વગર ખાઇ જાય છે, અને હજમ પણ કરી શકે છે.

પણ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરની છે, કે આવી કીસમની ભુખની બીમારી, ઘણે વખત ગાંડા આદમીઓને પણ લાગુ પડે છે દીવાનાઓ જ્યારે એવા હાલને પુગે છે, ત્યારે તેઓ નહી હજમ થઇ શકે એવી એવી વસ્તુઓને પણ ખાવા માંડે છે અને કોઇ કોઇ વખત તો તેઓ કાગળોના ટુકડા, અને કોઇ કોઇ વખત તો તેઓ નકુસાનકારી ચીજો પણ ખાવાને અચકાતા નથી. એવા દીવાના દરદીઓના મરણ બાદ, તેમના શરીરને ચીરી જોતાં અનેકવાર, તેમની હોજરીમાંથી ઘાસ અને પથરના કાંકરા મળેલા જણાયા છે.

ગર્ભવંત સ્ત્રીઓ વીષે કાંઈ લખવાની ગરજ જરૂર નથી. કેમકે એવી સ્ત્રીઓની ભુખ કેવી વીચીત્ર બની જાય છે, તે વાત જાણીતી છે. તેમની આવી અજોડી રુચીને માટે, આપણાં લોક પોતાના અજ્ઞાન-પણામાં, એના પેટ રહેલાં બાળકને ગણે પડે છે. અને કેહ છે કે એ તે. પેટમાં બચ્ચાને એવી રીતે ખાવાનો શોખ થાય છે. '' પણ સ્ત્રીને પોતાની હમેશાની હાલતમાં હંમેશાંજ કાંઈ આવી રીતે ખાવાનો શોખ થાય છે. યા એવોજ શોખ રહે જોઈએ, એમ સમજવું નહી. કેટલીક વાર સ્ત્રીઓને તેમની હમેશાની હાલતમાં અમુક એક જાત. ખાસ ખાંન-પાંન, અને કેટલીકવાર ચોક્કસ જાતના ફ્રુટ-ફૂટ વગેરે ખાવાના પણ શોખ થાય છે.

ભુખનું મરી જવું.

જેમ ભુખ એકદમ વધી જાય છે, તેમજ ભુખ એકદમ મરી પણ જાય છે. બીજા શબ્દોમાં બોલ્યે, તો એ બીમારીમાં ભુખ બિલકુલ લાગતીજ નથી. એ ફરીયાદ પણ ભુખની એક બીમારી તરીકે ગણાય છે. આ બીમારીની મુખ્ય નીશાની તરીકે, મન અન-મનીયું બને છે. જીવને ખુશી જેવું જણાએ લાગતું નથી. અને નીરવ્ટન વખતે જે ભુખ લાગવી જોઈએ, તેમ થવાને બદલે ભુખની કમી થતી નથી, અને જો ખાવાની રુચી થાય છે, તો અસલ જે પ્રમાણમાં ખોરાક લેવાતો હતો તેટલો ખોરાક ખાવા ગમતું નથી.

ભુખની આ બધા જાતની બીમારીઓ છે, અને એ સઘળી બીમારીઓ અનેક જુદાં જુદાં કારણોથી થાય છે. ભુખની બીમારી-ઓના ઈલાજ અને ચીતરેલું આ માત્ર ઉપર ટપકેલું બ્યાન છે. બીમારીઓ અનેક પ્રકારની જણાય છે, અને તે કેટલીવાર એટલી તો ગુંચવણભરી થઈ પડે છે, કે ડાક્ટર નજીકો વગેરે કોઈ કોઈ વખત તેનાં ખરાં કારણને પેદા શકતાં નથી. તો પણ સાધારણ

(૪) ઢોરીને ન્યાતેથી ઝાંખ ખોરાક આપવો પડે. ખાટે તેને એવા પ્રકારનો ખોરાક આપવો, કે તે ચાવવા તેને મહેનત પડે એવો ખોરાક નહીં કે 'શીપ-બીસ્કીટ' (Ship Biscuits) બનતાં સુધી ઢોરીને ખાવા આપવી, કેમકે તે ખડુંખ કઠણ હોય છે. તેમજ કેરન પણ સખત દાણાંવાળું આપવું, કે જેથી ઉપર્દ મહેનત પડે.

(૫) એ પછી જે વખત ઢોરીને ખોરાક આપવાના વખતમાં ધીરે ધીરે ફેરફાર થયે. દાખલા તરીકે દિવસે બે વખતે ખોરાક ૧૨ વાગે આપ્યો હોય, તો આજે દિવસે પંદર-વીસ મીનીટ મોડેથી ખોરાક આપવો, અને તેમ ધીરે ઢગ અને સહવાસ. એટલે વખત પણ ફેરવતાં રહેવું, કે જેથી ખોરાકની દરેક ધીરે ધીરે ઉતરતી જાતે સુધારે થાય. નીચેનાં પડીકાં કેટ દિવસ સુધી આપવાં.

R/.

Grey Powder...... Grs 15
Soda Bicarb .... Dr 1
Pulv Rhubarb Grs. 6

Mix Ft 6. pulv

ઉપલી દવાના ૬ પડીકાં કરે, તેમાંથી રોજ રોજે કંઈ વખતે એક પડીકું ચટુ કરવું, અને રોજ સવારના નીરણ દવામાંથી એક ડોઝ આપવો નહીં પૂરવાનું

Castor oil......Oz. 2
Sp. Turpentine. Dr. 3.

Ft. Mist.

[illegible]

પત્ર ૧૨ મું

જુદા જુદા ખોરાકથી થતાં જુદાં જુદાં દરદો, અને તે દરદોના ઇલાજો.

DISEASES CONNECTED WITH FOOD.

મારા માનવંત મેહરબાન

અનેક વીદવાનોનું કેહવું એ છે, કે માસનો ખોરાક અનફળશાકના ખોરાક કરતાં વધારે ચહડવાનો, અને વધારે પુશટીકારક છે, કેમકે અનફળશાકના ખોરાક કરતાં માસના ખોરાકથી આદમીના શરીરને વધારે ગરમી, વધારે તેજ, અને વધારે પુશટી મળે છે, અને તે ઉપરાંત શરીર માંહેલા લોહીની સુરખીમાં પણ વધારો થાય છે. પણ એ એક તકરારી સવાલ છે, માટે એવા સવાલની ઉપર મુબાહેસત કરવાનું પડતું મુકી, મુળ બાબદ ઉપર જતાં વધારે અગત્યનું થઇ પડશે.

ગોસ્તની ખોરાકીથી થતાં દરદો.

માસના ખોરાકમાં જેમ તનદરોસ્તીના બાબમાં લાભ સમાયલા છે, તેમ ગેરલાભથી સમાયલા છે. ગોસ્તવાલી ખોરાકીની ટીપમાં, બેકન, અને હેમને નામથી જે ગોસ્ત આગળ ઓળખાવ્યાં છે, તે ડુકરના શરીરના જુદા જુદા ભાગના માસના નામો છે. ડુકરનું ગોસ્ત, 'પોર્ક' (*Pork*)ને નામે ઓળખાય છે ડુક્કર, એક નજીસમાં નજીસ જાનવર તરીકે જણાયલું છે. તે જબરું ખાધરું હોય છે ખેતરમાં

[illegible] જે કાંઈ તેની નસને અથવા ઉપર પડેલું દબાણ કે તે અસર તે ભાગની [illegible] છે. મગજમાં કે ઉપર ઉપર [illegible] [illegible] કે [illegible] તેની નસને પડે છે, તે [illegible] [illegible] છે. [illegible] અને તે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ઉપર [illegible] છે.

"સ્ક્રોફ્યુલા" ના રોગની અગત્ય શોધખોળ.

Scrofula

ઘણું પુરાતન કાળથી એવું મનાયેલું છે કે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (Pits) [illegible] (Hydrophobia) [illegible] (Glanders) [illegible] (Consumption) [illegible] (Rot) ને નામે [illegible] અને [illegible] [illegible] હોવાનું.
[illegible] નહિ.

[illegible] નહિ [illegible] [illegible] છે, તેથી [illegible] નહિ [illegible].

બાબના બાપદાની તરફથી લાગુ પડેલું જણાય છે. જો કે દરદીના બાપને, તેમજ દરદીના બાપદાને ફરંગવાદ જેવું કાંઈપણ હોતુ નથી. પણ વધારે બારીક તપાસ કરતાં માલમ પડે છે, કે દરદીના બાપ-દાદાને, અને તેની ત્રીજી કે ચોથી પેઢીએ, એ દરદ દરદીના વંશમાં લાગુ પડેલું હતું.

સ્ત્રીઓમાં ફરંગવાદ-પવીત્ર પ્યારની મોંકાણ!

‡કુમારી તેમજ પરણેલી બાનુઓ, આ ફરંગવાદના દરદનો ચેપ, પોતાના પરણેતરો તરફથી, તેમના પ્રેમ અને વહાલ તરીકે, ચુંબન મારફતે મેળવી શકે છે. આ નાજુક બાબદ ઉપર ટુંકમાં ટીકા કરવા જરૂરનું છે, કેમકે એકેકનું દરદ, જો કે સામાન્ય ચુંબનમાં રહેવાવાળાં દરદીને આપણે છેક સુધી ધ્યાન કરવુ નથી, પણ જ્યારે એવા દરદીઓ લગ્નના વખતથી પોતાની પરણેતરોને પરણી, પોતાના પ્યારની નીશાનીમાં ચુંબન અરપણ કરે છે, ત્યારે બીજાં ચેપી દરદોનો ચેપ જેમ ચુંબન કરતાં લાગે છે, તેમ ફરંગવાદનો ચેપ પણ સ્ત્રીઓને લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે.

આ દરદને માટે સંભાળ કાંઈપણ ન કરતાં, તેના દરદીની આવરદા માટે, ખોરાક માટે, તેમજ દરદીને લોકથી અળગો રાખવા અને એવી અનેક તજવીજોને માટે, આ પુસ્તકના પાછલા ભાગમાં આપેલા કેટલા નુસખાને ખરીદી મેળવવાની વાંચકને ભલામણ કરવામાં આવે છે.

ત્રીકીનાની કહાણી.

ડુક્કરનું ગોસ્ત એક ચોક્કસ જાતના જંતુથી ભરેલું હોય છે. એ જંતુ લાટીની ભાષામાં 'ત્રીકીના' ને નામે ઓળખાય છે, અને એ ત્રીકીના, સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર મારફતે જોઈ શકાય છે. આવી

‡Prof. Gross. on Venereal Diseases.

[illegible] માણસના ખાધામાં આવે છે, ત્યારે [illegible] એક [illegible] થાય છે.

[illegible] માટે એવી ફરીયાદ [illegible] ભરપુર હોવાને [illegible] આંખે જોતાં [illegible] પડેલી દેખાય [illegible] કેમમાં [illegible]

[illegible] માટે કાંઈ અગત્ય [illegible] જાણવાનું છે, કે દર એક દોરડાની માદા [illegible] હજાર ઇંડા મુકે છે એવી રીતે [illegible] એક [illegible] માણસના [illegible] ખવાઈ જવાય છે અને પાણીથી તે [illegible], માણસના [illegible] ગયા પછી, [illegible] આકારમાં [illegible] જાય છે [illegible] પેટમાં ગયા પછી, ફક્ત એ [illegible] નીકળે છે એવી રીતે હજારો દોરાના [illegible] પેટમાં જન્મ પામી, તેના આંતરડા [illegible], તેના શરીરના માંસના ભાગમાં [illegible] થાય છે અને [illegible] તે [illegible] પોતાનું ઘર કરી પડી રેહ છે

* કોબ્બોલ્ડ કેહ છે કે એક ગીઘાના ગર્ભાશયમાં $\frac{1}{75}$ અને પોહોળાઇમાં $\frac{1}{1000}$ ઇંચ જેટલા કદનું હોય છે. આ દોરડાના સુક્ષ્મદર્શક યંત્રથીજ જોઇ શકાય છે.

ત્રીકીનોસીસનો રોગ—તે પીછાનવાની રીત.

(ચીત્ર જોવાની મેહેરબાની)

ઘણુંખરું એમ બને છે કે આ રોગ પકડાયો ખરો થાય છે. આ રોગથી ઘણું દરદ થયું ન જણાય એવું જોખમ હોય છે, અને તે અતિ જીવલેણ થઇ પડે છે. આ રોગમાં થતા દુખની વેદનાનું પ્રમાણ, શરીરમાં દાખલ થયેલા સુક્ષ્મીક 'જીવડા' (ત્રીકીનાની સંખ્યાના પ્રમાણમાં વધતું, ઘટતું) હોય છે. કેટલીક વખત આદમીના આંતરાંની દિવાલને તે કોતરી ખાય છે, અને તેથી દરદીને ઝાડાની સખત બીમારી, અને એવી તો દુખભરી ઉલટી લાગુ પડે છે. કે ઘણીવાર નબીબો એવી રીતે આંતરાં પેટ અને ઉલટીને 'સોમલનું ઝેર' લાગેલું સમજવાની ભુલ કરે છે એટલેથીજ આ બીમારી અટકતી નથી, પણ જ્યારે એ 'ત્રીકીના' દરદીના શરીરમાં તેના માસની અંદર જડ ઘાલી બેસે છે, ત્યારે દરદીના આખા બદનમાં જાણે કાંટા ભોંકાતા હોય, એવું તેને ચાલુ દુખ થાય છે, અને 'રુમેટીઝમ'ની બીમારી જેવું સખત દરદ, શરીરમાં માસની અંદર થતું હોય, એમ લાગે છે. એ પછી આંખો આવવા માંડે છે, નબળાઇ વધતી જાય છે, શરીર બગડેલું થતું જાય છે, હાથ પગ સુજે અને એવા તો નબળા થઇ પડે છે, કે જાણે લકવાની બીમારી લાગુ પડેલી હોય. અને એવી વેદના અને દુખમાં દરદીનું મરણ નીપજે છે ત્રીકીનોસીસના દરદની આ ઉપર ટપકેની માત્ર હકીકત છે.

ટેપ વર્મ. ૩૦ થી ૧૦૦ ફીટ લાંબા પટીદાર કરમ.

(જુવો ચીત્ર)

ઉપર જણાવેલાં જંતુ ઉપરાંત, 'ટેપ વરમ' (*Tape Worm*) ને નામે જણાતા કરમ, ઘણીવાર માણસના પેટમાં જડ ઘાલી બેસે

ડીડીના અને ટેપ વરમને અટકાવવાનો ઉ

પણ જેઓ દાંતના સવાદ પંપાળવા ખાતર, કુપ કરતાં નથી હોય, પણ ડીડીના અને ટેપ વરમના ના દે.પ. તેઓએ આ જાતજાતને દરઆનસીજ દૂર કરવા એ ખુબ તરેહથી પકતી ચેરીને ખાવું, કેમકે એવાં દ આંતરડાની સખત સરદી લાગવાથી, તે માહેથી પેદી કાંપાર જવા અસમ થઇ જાય છે.

નદી નો પછી દવા નો હેળ. પણ દવાદાના ઇલાજ કર ટેપ-વરમથી વધારે સાફચેત રેહવા માટે યાદ રાખવું, કે પ્રકારની લીલી ભાજી-તરકારી, જેવી કે કોહમેરી, સેલરી, મેથીની વીગેરે ભાજીઓને, કમેથાં ચાવવા અગાઉ પણીજ સાફ રીતે ધોઇને ઉપયોગમાં લેવી જારની છે. કેમકે ટેપવરમ કુન પણ ઘણું સાધારણ હોય છે, અને એવાં કુનરાં આમ અને વનસ્પતિવાળાં ખેતરોમા ફરતાં ફરતાં મગજુન કરતાં હે વનસ્પતી અને તાજી તરકારીઓ મારફતે, એવા કરમનો રોગ આ પણીજ સેહલાઇથી લગુ પડે છે.

કરમથી લાગુ પડતાં દરદો કેમ અટકાવી શકાય.

કરમની બીમારી ખોરાક તરફથી થાય છે. એટલાં માટે બીમારી લાગુ પડવા પછી તેના ઇલાજ દવાદારૂથી થાય, તે આરામ તે બીમારી જો લાગુ પડતી અટકે એવા ઇ.ઇ.ને અમલમાં મુકવા છે. તો તે વધારે પસંદ કરવા જેમ થઇ પડે. નીચલા ઇ.ઇ.ને અમલમાં મુકવાથી કરમની બીમારી મોટે ભાગે સહેલથી દૂર થઇ શકે છે.

૧ હું—અધકચરું જેમ, વાને જે જેમ બરોબર રાંધ્યું નહીં હોય, તે કદીબી ખાવું નહી. ખાસ કરી 'પોર્ક' જ્યારે ખાવું

વવાં નહી. કેમકે ઘણીકવાર કોઈની ટોપી, ડગલો, કે પાટલુન પેહરાવાથી, યા કોઈનો બ્રશ, નીપીઓ, યા આંગ કે મોહડું લુછવાના ટુવાલ વાપરવાથી, એવાં દરદો ઝટ લાગુ પડી જાય છે.

કરમની દવાઓનાં નામ. Anthelmintics.

પેટમાં થયલા જુદી જુદી જાતના કરમોનો જે જે દવા નાશ કરે છે, તેને તબીબી ભાષામાં 'એંનથેલમીન્ટીકસ' કરી કહે છે.

આદમીના પેટમાં કેટલી જાતના કરમ પેદા થાય છે.

આદમીના પેટમાં ત્રણ જાતના કરમ થાય છે. ૧, ટેપ વરમ, ૨, ગોલ કરમ, (*Round worm*) ૩, ઝીના કરમ, (*Thread worm.*) એ જુદી જુદી જાતના કરમ ઉપર જુદી જુદી દવાઓ અસર કરે છે, એ જાણવું જરૂરનું છે. બધીજ કરમની દવા બધીજ જાતના કરમો ઉપર એકસરખી અસર કરતી નથી. કેટલીક કરમની દવા એવી હોય છે, કે અમુક જાતના કરમ ઉપર તેની અસર થતાંજ, તે તત્કાળ મરણ પાંમે છે, યા તો તે દવાની અસરથી તે પેટમાંથી બાહાર નીકળી પડે છે. એવી રીતે જે દવાઓ કરમ ઉપર પરભારી અસર કરે છે, તે દવાઓ વૈદક શાસ્ત્રમાં 'ડાઇરેક્ટ એંનથેલમીન્ટીકસ' (*Direct Anthelmintics.*) ને નામે ઓળખાય છે. નીચલી દવાઓ કરમ ઉપર એવી પરભારી અસર કરવા માટે ખાસ વપરાય છે.

આ તેલ કૂર્ત, રેચક અને પરિશ્રમ કરમોનો નાશ કરવા માટેજ વપરાય છે, અને તે ઉપર તે એક આશ્ચર્ય પ્રકાર કરે.

એ દવા દાક્તરો ચડવાના ભાગી ઉપર ઉપર ઘેરી, અને તે લીધા બાદ ૨ થી ૪ કલાકના અંતર પછી એક ટીપાં ને, માગી જેવો જુલાબ દેવો પડે છે.

તેલ કર્ણ લોકરી એકસિડન્ટ માત્રા વપરાય છે એનું વજન કરીને ઉમર અને કારણના પ્રમાણ પ્રમાણે ૧૦ ટીપાંથી ૩૦ ટીપાં સુધી અને કોઈ વખતે તો એક ડ્રામ (૬૦ ટીપાં) સુધી પણ આપવામાં આવે છે.

ટરપેન્ટાઇન કરમ ઉપર તે કેવી અસર કરે છે.

ટરપેન્ટાઇનનું અર્ક છે જેમ શરીર ઉપર ટરપેન્ટાઇન અરસોપર કરવાના કામમાં આવે છે, તેમજ તે અનેક કારણ માટે દવા તરીકે પીવામાં પણ લેવાય છે. ડોઝમાં ટરપેન્ટાઇન જુલાબ જેવી અસર કરે છે, અને કરમનો નાશ પણ કરે છે. જ્યારે મોટો ડોઝ પીવામાં આવે છે, ત્યારે ઉલટી અને ઉબકી થવા માંડે છે, અને શરીરમાં તેનું ઝેર પસરી જવાથી બેહોશી જેવી અસર થાય છે. દવા તરીકે પીવાના કામમાં ટરપેન્ટાઇનનો ખાસ ઉપયોગ થતો નથી, પણ કરમનો નાશ કરવા માટેજ તે કોઈ વખત ખાસ કરી વપરાય છે. સારામાં પીચકારી આપવા માટે ટરપેન્ટાઇનનો ઉપયોગ હંમેશાં કરવામાં આવે છે. ટરપેન્ટાઇન અરસોપર માટે, તેમજ સેકપેટ કરવામાં ખાસ કરી ઘણુંજ આક-મીર મજાત છે યાદ રાખવું જરૂરનું છે, કે અંદર ટરપેન્ટાઇન દવા તરીકે કદીથી વાપરવું નહી.

સેન્ટોનીન ચાખુ પીધાથી, દરદીને કમળાના દરદી જેવા [illegible] પીળા રંગનું દેખાતું હોય એમ લાગે છે. એ અસર ઘણા દીવસો સુધી રેહ છે. સેન્ટોનીન લીધા પછી પીસાબનો રંગ પીળો થઇ જાય છે, અને એ અસર બે ત્રણ દીવસ સુધી ચાલુ રેહ છે. કેટલીક વખત એની અસરથી દરદીને પીસાબ કરવા જવામાં લાગણી થાય, એવી લાગણી થાય છે. જ્યારે સેન્ટોનીન મોટા ડોઝમાં અપાય છે, અને જ્યારે તેનું ઝેર ચડે છે, ત્યારે દરદીને ચક્કર આવે ઝાંખી આવે છે, માથું દુખે છે, ઉલટી થયા કરે છે, આંકડી આવે છે, અને છેવટે કોઇ વખત મરણ પણ નીપજે છે.

પેટમાં પડેલા કરમનો નાશ કરવા માટે સેન્ટોનીન [illegible] વપરાય છે. એ બીલકુલ સવાદ વગરનું હોવાને લીધે, બચ્ચાંને આપવું સગવડભરેલું થઇ પડે છે. આ સેન્ટોનીન, મોટા કરમ (Round worms) નો નાશ કરે છે, પણ યાદ રાખવું, કે ટેપ વરમ, અને થ્રેડ વરમ અને ઝીના કરમ ઉપર સેન્ટોનીન જરાથી અસર [illegible]. સેન્ટોનીન આપ્યા પછી હમેશાં જુલાબ આપવા જરૂર [illegible]

નાહના બચ્ચાંઓ માટે માબાપોને કરવી પડે છે, તેમજ મોટાંઓને પણ કોઇવાર પોતાની મરજીમાં એવાં ફળ, ખાધાથી જે ખમવું પડે છે, તે સઘળાંનું કારણ એજ હોય છે.

અમુક ફળ ફળાદીના કયા ભાગ ખાવા અને કયા ભાગ નહી ખાવા, તે આ પુસ્તકના આગલાં પત્રોમાં મેં જણાવ્યું છે, તેમજ જે ભાગ નહી ખાવાના તે ખાધાથી કેવી કેવી પીડાકારી થવા પામે છે, તે પણ આગળ દરશાવી ચુકયો છું.

ખાણા પછી કયાં કયાં ફળ ખાવાં જોઇએ.

ખાણા પછી ફ્રુટ ખાવને, કે ખવરાવીને ખ્વાસ કરવા કરાવવાનો આપણામાં કાંઇક રેવાજ પડેલો લાગે છે. એવે વખતે કેટલાકો એવું સમજે છે, કે મેહમાનોને ઉમદા તરીકે જેમ કીમતી અને મોંઘાં ફળ ટેબલ ઉપર ચખાડયે, તેમાં વધારે શોભા રેહે છે. પણ એ ખ્યાલ બે રીતે નુકસાન કરે છે. એક તો ખરચની બરબાદી, અને બીજું. અગર જો નોતરેલાં મેહમાનો જીવનશક્તિના નીયમથી અજાન હોય છે, તો તેઓ પોતાના અજાણપણામાં ખાણા પછી નહી ખવાં જોઇએ એવાં ફળ ખાઇ, પોતાની તબીયતમાં બગાડો કરે છે. દાખલા તરીકે રાતના, એકાદ મેજમાનની ટેબલ ઉપર, હલકા લાલ રંગથી શરીર માંહેલાં લોહીના જોશને ઉશ્કેરી, અનેક કીસમની વાનીઓને ધનસાક ખાધા બાદ, પપૈયાસ, અનેનાસ, દાડમ, સફરજન વા બુંજેરી બદામ અને પીસ્તાં, કે એવોજ સુકો મેવો ખાવો, એ નુકસાન કરતા છે. લંબાણમાં ઉતરી આ સઘળાં ફળના રસાયણ પ્રથક્કરણના ભેદ સમજાવવાની આ જગ્યા નથી, પણ એ ફળ અનેક કારણે મેદહથી હજમ થતાં ન હોવાને લીધે, અજીરણ થાય છે. આખી રાત છાતી ઉપર બળતરાં બળે છે, અને પાછલી રાત સુધી ખાધેલું કોઇ કોઇ વાર તો હજમ વહીક થતું નથી. પરીણામમાં મોડી રાતે ઉલટી કરવાની ફરજ

'આઇસક્રીમનું' ઝેર કેમ લાગે છે.

આઇસક્રીમ, એ દુધની એક બનાવટ છે. ખાણાં પછી આઇસક્રીમ ખાવાથી ખાણું નાંખની હોય એક રીતન કાચું થઇ છે. એ રીતન હોય, યા સેહત હોય, પણ એવીજ સેહત એક કરમનું 'ડીનર' પછી ખાવાની તમાંનો અનેક કારણને લીધે મના કરે છે.

ખાણાં પછી આઇસક્રીમ ખાવું કે નહી.

ખાવિંદો ખોરાક પેટમાં ગયા પછી, તે હજમ થવા માટે હોજરીમાં ચોક્કસ ગરમની ગરમીની જરૂર પડે છે. પાચનક્રિયા માટે એ ગરમી ખાસ હોવીજ જોઇએ, અને કોઇપણ આદમીની હોજરીમાં પેદા થતી એ ગરમીને અટકાવવી નુકશાનકારક થઇ પડે છે. પણ જો ખાણું ખાધા પછી આઇસક્રીમ ખાધું હોય, તો આઇસક્રીમની ઠંડીથી પાચન ક્રિયાનું કામ આગળ ચાલતું અટકી પડે છે, કેમકે પેટ માહેલી ગરમીને આઇસક્રીમની ઠંડી, મંદ કરી નાખે છે.

અનેકવાર આપણે વાંચીએ છીએ, કે અમુક મેળાવડામાં એ અમુક ટેકાણે ખાણાં પછી આઇસક્રીમ ખાધું, અને તે ખાધા પછી કાંઇક સખત પ્રકારની બીમારીના તેઓ ભોગ થઇ પડયાં હતાં. બીજા બોલોમાં બોલીયે, તો તેઓને 'આઇસક્રીમનું ઝેર' લાગ્યું હતું. હવે આવો બનાવ બનવાનું મુખ્ય કારણ આઇસક્રીમ બનાવવા માટે વાપરેલાં દુધની બરોબર તપાસ કે સંભાળ નહી લેવાનું છે.

દુધ ખરાબ થવાના કારણ.

નીચલાં કારણથી દુધ બીલકુલ ખરાબ થાય છે, અને તે તબીયતને નુકસાન કરતાં થઇ પડે છે.

૧—દુધના વાસણો પાકને સાફ કીધેલાં નહી હોવાને લીધે.

છે. એ પછી દમ યા હાંફણ થાય છે, એથી જીવ ગભરાઈ જાય છે, અને જીવ મુંઝાવા માંડે છે. હાથપગ ઠંડા થઇ જાય છે, અને રહેતે રહેતે આખુ શરીર સુન્ન અને નબળું પડતું જાય છે મોઢામાં ત્રાંબા જેવો સ્વાદ (*Metallic taste*) લાગે છે. એ પછી પેટમાં અને પેડુમાં દુખાવો શરૂ થાય છે, ઉલટી થવા માંડે છે, અને પછી ઉલટી અને ઝાડા બન્ને સાથે શરૂ થાય છે.

એ તબક્કે ટોમેનના ઝેરથી, જે વખતસર ઇલાજ લાગે છે, તો દરદી મોતની ચુંગાલમાંથી બચી જાય છે. પણ જો એ તબક્કે ટોમેનના ઝેરની કાંઇ અસર નથી થતી, તો રહેતે રહેતે દરદીની તબીયત વધુ બગડવા માંડે છે. દરદીને છેવટે આંચકા આવે છે, અને બડબડાટો શરૂ થાય છે છેવટે તે બેભાન થઇ પડે છે, અને તેથી બેભાનીમાંજ તે મરણ પામે છે.

આઇસક્રીમ, પેંડા, બાસુંદી, દુધપાક, શ્રીખંડ, કસ્ટર્ડ, પુડીંગ, વીગેરે દુધની મીઠાઇઓ ખાવા આગમજ કેવી રીતની સંભાળ રાખવી.

દુધની બનાવટો બેપરવાઇથી ખાવામાં મોટો જોખમ સમાયલો હોય છે સારા નસીબે એવા બનાવ વારે ઘડીએ બનતા નથી, તેપણ મીજબાની આપનારે પોતાના મેહમાનોની તબીયતની સલામતી માટે, ખાસ કાળજી રાખવી પડે છે, અને જેનેથી તેઓ દુધના મીષ્ઠાન્ન પુરાં પાડવા યા બનાવવાનું કામ આપે, તેનું એ વાત ઉપર ખાસ ધ્યાન ખેંચવું પડે છે.

આઇસક્રીમ ખાનારે, તે ખાવા આગમજ જે સાવચેતી રાખવી પડે છે, તે એ છે કે, જે આઇસક્રીમ તે ખાય છે, તે કોણે બનાવ્યું છે, તે બનતાં સુધી પેહલાં જાણવાની તેણે તજવીજ કરવી. જાણીતા વેપા-

કીધેથી ભુલ કરવી નહી. એમ સમજવું, યા એમ માનવું, એ ભારી અને ભયંકર ભુલ કીધા બરોબર છે. ધ્યાન રાખવું, કે દરેક આદમીએ પોતાની ખાસીયત, ખવાસ અને દુખ દરદ પ્રમાણે, ચોક્કસ જાતના ખોરાક ઉપરજ નીરવાહ કરવો પડે છે. આદમીની દેહ, દુનીયામાં જાત જાતના શારીરીક ફેરફારો, ખવાસો, ખાસીઅતો, અને જુસ્સાઓને આધીન થઇ પડેલી છે, એ વાત વૈદક-શાસ્ત્રથી સાબેત થઇ ચુકી છે. તે દરેકને અનુસરતાં ખાન પાનની વીગત, આ પુસ્તકમાં આગળ ચાલતાં લંબાણથી દરસાવતી જોવામાં આવશે.

આ પુસ્તક નાતજાતના કાંઇ પણ ફરક વીના, સર્વેને એકસરખી રીતે કામ લાગે એમ ધારી, દરેક જાતના ખોરાક વીશે તેમાં લંબાણથી દરસાવ્યું છે, જેથી કાંઇ પણ ફેર કે ફરક વીના, આદમીની જીંદગીના નીભાવ માટેના કામમાં, તે મદદગાર થઇ પડશે.

જેઓ માસનો ખોરાક ખાતાં હોય તેમને, તેમજ જેઓ અનાજ શાકનો ખોરાક લેતાં હોય, તેમને પણ આ પુસ્તક એકસરખી મદદ આપી શકશે.

જેઓ ફકત અમુક પ્રકારની ખોરાકની વસ્તુ ખાવાની ઇચ્છા કરતાં હોય, તો તેમને તે ચીજ અનુકુળ થઇ પડે એવી છે કે નહી, તે આ પુસ્તકના પાછલા ભાગમાંથી તેઓ ઝટ જાણી શકશે.

અમુક પ્રકારના ફળ, અમુક જાતની વનસ્પતી, અમુક જાતનું માસ, અમુક જાતની મચ્છી, અમુક જાતનું પીણાંન, અમુક જાતનો મેવો, અમુક જાતનો દારૂ, વીગેરે જેવી ખાવાની કોઇની મરજી કે ખાએસ હોય, તો તે, તેની દેહને માફક આવશે કે નહી, તે સઘળું આ પુસ્તકના પાછલા ભાગમાં ટોકયું કીધાથી જાણી શકાશે.

એ સઘળું જાણવા વાંચકે આ પુસ્તકનો પાછલો ભાગ ધીરજથી તપાસવો.

તંબાકૂની મોહબત.



તંબાકુ તે એકવાર-બાંગવાર બીજી,
તપકીર તે વારવાર-એ ફજેતી ત્રીજી.

ઉમરે, કરવાને મરણ પામેલો પણ મેં જાણ્યો છે. મદિરા તંબાકુના ધુમાડાની મોજ મેળવનારને પણ મેં જોયા છે, જેઓ પોતે તંબાકુ ફૂંકતા નહી હતા, પણ બીજાઓ જ્યારે તંબાકુ ફૂંકતા, ત્યારે તેમના દમમાંથી નીકળતા ધુમાડાનો વાસ, તેઓ ખુશીથી અનુભવતા હતા. પણાક જુવાનોને કરવાને માંબાપની જાણ વગર, પોતાના ઓરડામાં મોડી રાતે બારણાં બંધ કરી સીગારેટ ફૂંકતા મેં જાણ્યા છે. પણાક છોકરાઓ બીડી ફૂંકવામાં પોતાની કુંવારી જીંદગીની એક ખાસ મોજ સમજતા મેં જાણ્યા છે. પણાક વિદ્યાર્થીઓને, પણાક મધ્યમ ઉમરવાળાઓને, તેમજ પણાક સ્વેચ્છાચારી બેપરવા આદમીઓને, મેં જેમ છેક ચોક તંબાકુને આધીન થયેલ જોયા છે, તેમ આનંદીમાં પણ સમજ્યા છે.

તંબાકુ કુંવારી જીંદગીની મોજ!

તંબાકુ કુંવારી જીંદગીનો એક વિશેષભાગ સમી થઇ પડે છે. ઘડપણમાં તેનાથી છૂટકારો મળવો ગમતું નથી. મજુરવર્ગના કામદારોને તે બેવડું જોર આપે છે, અને નવજવાન ઉમરે, જેઓ તે લતમાં પડે છે, તેઓની નજરે તંબાકુ, આ દુનીયાનું મોટું જીવતું બેહસ્ત થઇ પડે છે

સીગાર અને વ્હીસ્કી.

(જીવતું એદનનું ગીત !)

તંબાકુ એક કેફી અને ઝેરી વસ્તુ છે. વૈદકશાસ્ત્રે તંબાકુના દુર્ગુણ ઉપર સારી રીતે અજવાળું પાડ્યું છે તો પણ તેના દુર્ગુણ તરફ સુધરેલી દુનીયાના લોકની દીલસોજી ઓછી થઇ નથી. તેનો સબબ? તેનો સબબ ભેદના પરદામાં વીટળાઇ ગયલો છે. તોપણ તે ભેદનો પરદો એટલો તો બારીક, અને પારદર્શક છે, કે તંબાકુની વેપારી કમાઇ, ખુલ્લી આંખે દેખાવા છતાં, તેની મોહજાળમાં સપડાયલા, તેના પુંજારી બની ગયા છે.

ભારી થઈ જાય છે. નીકોટાઈનની એવી ઝેરી ખાસીયતને લીધેજ તેને દવા દારૂના કામમાં વપરાતી ખાસ બંધ કરી છે. નીકોટાઈન માટે ‡ એક ફ્રેન્ચ વીદવાન કેહે છે, કે તંબાકુ, તેમજ નીકોટાઈન એવાં તો બેમાલુમ જાલમ ઝેર છે, કે 'પ્રુસીક એસીડ' તેની આગલ કુચ બીસાદ નથી.

નીકોટાઈન વડે થયલું એક મહાભારત ખુન.

તબીઓના એવાં તો બેસુમાર મત નીકોટાઈન માટે નોંધી શકાશે. એક જાણીતા માનવંત ફ્રેન્ચ ઉમરાવનું ખુન બેહદભર્યા સંજોગ વચ્ચે એજ નીકોટાઈન વડે થોડાંક વરસ ઉપર થયલું વેલાતના છાપામાં નોંધાયુ છે. આ જખુન ખુન કરનાર, કાઉંટ અને કાઉન્ટેસ બોકારમ નામે જણાવલાં જાણીતાં ધણી ધણીઆણી હતાં. તેઓએ પોતાના એક માનવર અનલશના ખેસીને પોતાને ત્યાં મેહમાન બોલાવ્યો, અને ખાણું પુરુ થયા પછી, તેનુ ખુન કરવાની મતલબથી, તેઓએ નીકોટાઈન ઘણુંજ નાંહના ડોઝમા તેને આપ્યું. કાઉન્ટ અને કાઉન્ટેસ જેવાં લાગવગવાલાંઓને ત્યાં, આવી રીતે તેમના સગાંનુ અચબુચ મરણ નીપજવાથી, મરનારની લાસ ઉપર જયુરી મારફતે તપાસ ચાલી, અને આ બનાવથી આખાં યુરોપમાં મોટી ચકચાર ચાલી રેહી. જયુરીની તપાસ દરમ્યાન તબીબની શોધખોલથી માલમ પડયું, કે મરનારને નીકોટાઈન આપવામાં આવ્યું હતું, અને તેથી મરનારનું મરણ પાંચ મીનીટમાં નીપજયું હતું.

તંબાકુ—તેનો ધુમારો—એ ધુમાડામાં સમાયલું ઝેર.

જયારે તંબાકુ માટે મુકાહુમત કરવા તક મળી, ત્યારે તેને જાની મુકવી એ ઠીક કેહવાય નહી. જેઓને એ વ્યસન વાહાલું હોય, તેઓ ભલે પોતાને દાનાવ સમજે, પણ કેહા વગર ચાલતું નથી, કે

‡ Orfila, President of the Paris Academy.

તબાકુ ફુકવામા જેટલે જોખમ છે, તેટલેજ જોખમ તંબાકુના ધુમાડામા પણ સમાયલે છે તબાકુની બીડી ફુકનારાઓ પોતે તંબાકુના ઝેરના ભોગ થઇ પડે છે, એટલુજ નહી, પણ તે ધુંમાડો જેઓના દમમા જાય છે, તેઓ પણ તેના ભેાગ થઇ પડે છે

બીડીનો ધુમાડો સામા આદમીઓના દમમા જવા બાબે જો લબાન ટીકા કરીએ, તો તે અનીન્યોકતી કરેલી કેહવાશે તે એહતાંન નાહક ગજે ઓળવી લેવા કરતા, નીચલો ફકરો સદગુણી સજનો સમક્ષ રજુ કરેલો ઠીક થઇ પડશે.

† * * That the victims of tobacco are not alone the actual smokers themselves, but all those who inhale the vitiated air which has become impregnated with the poison of their fascinating weed.

ખરેખર ! શું તબાકુના ધુમાડામા ટઠીક એટલો બધો જોખમ સમાયલો છે. જો એમજ હોય, તો મુબઇ શેહરની ટ્રામવે કુમ્પનીના આગેવાનોને, મુબઇ શેહરના મ્યુનીસીપલ કમીશનરોએ, જાહેર પ્રજા તરફથી ટ્રામ ગાડીની કોઇબી બેઠક ઉપર જેમ ગમે તેમ બીડી ફુકવા દેવામાં આવે છે, તે એકદંમ બધ કરાવવુ જોઇએ !

તંબાકુથી થતી માઠી અસર.

તબાકુ પીશે બીજું વધારે હવે નહી બોલતા, આપણા શરીર અંદર તેથી કેવી અસર થાય છે, તે વીશે કાઇ જાણવુ જરૂરનું છે. બીડી પીધાથી પેટમાં ગ્યાસ્ત્રીક જ્યુસનો કાંઇક વધારો થાય છે, અને તેથી ભુખ લાગે છે. તેમજ તે મગજને પણ થેાડું ઘણું તેજ બનાવે છે, જેથી આદમીને કાંઇકિ કાંમ કરવાનું સુઝ પડે છે. નાંહની ઉમર-

† Aristocracy of Health.

વાળાઓને બીડી ફુંકવાંજ તે મેદજમાં 'લાગી જાય છે,' અને ફેર આવવા માંડે છે, તેમજ જવાન ઉમરવાળાંઓના મનોવીકાર અને વૃત્તીને તે કવખતે ઉશ્કેરી મેલે છે.

તંમાકુથી આંખ ઉપર કેવી અસર થાય છે.

આજે મધ્યમ ઉમરના આદમીઓ, મોટે ભાગે બે વ્યસનનો ચાલુ ઉપ્યોગ કરતાં જણાય છે. ૧, દારૂ, ૨, તંબાકુ.

તંબાકુ આદમીના જ્ઞાનતંતુ (*Nervous System*) ઉપર કેટલી બધી ખરાબ અસર કરે છે, તે વાત છુપી નથી.

તંબાકુ ત્રણ રીતે વપરાય છે. કેટલાકો તંબાકુની તપકીર બનાવી સુંગે છે, કેટલાકો તંબાકુને પાન સાથે ખાય છે, કેટલાકો (ખાસ કરી ઇસ્ત્રીઓ) તંબાકુને મોંઢાંમાં રાખી, ચાવીને તેનો રસ ગળે છે, અને કેટલાકો સીગારેટ અને ચીરુટ યાને બીડીના આકારે સળગાવી, તેનો ધુંમાડો દંમમાં લે છે. એક ટેવ પડ્યા પછી તે જતી નથી, એ વાત જગ જાહેર છે; તેમ તંબાકુ કોઇબી પ્રકારે લેવાની એક વખત ટેવ પડી, એટલે તેના વગર જીંદગી સુધી જીવાતું નથી. કેટલાંક આદમીઓને તંબાકુનું વ્યસન એટલી હદ સુધી લાગેલું હોય છે, કે તેઓ તંબાકુને ખાતર આંધળાં થવા, અને આંખનાં રતન ખોઇ દેવાનું પસંદ કરશે, પણ તંબાકુ ફુંકવાની ટેવ તેઓ છોડવા કદીબી નહી કબુલશે.

તબીબોનું એવું મત છે, કે તંબાકુની આદત પડ્યા પછી, તેના પુંજારીઓની આંખોની ઉપર ધીમે ધીમે તંબાકુની અસર થવા માંડે છે. સઘળાંઓ ઉપર કાંઇ એવી અસર એકદમ કે એક સરખી રીતે થતી નથી. કોઇ ઉપર તે વધારે, અને કોઇ ઉપર તે ઓછી અસર કરે છે. તંબાકુના વ્યસનીઓમાં વૃધ્ધ ઉંમરે, યા તો તે આગમજ,

Tobacco amaurosis ને નામે જણાયલું આંખનુ દરદ જ્યાં લાગુ પડે છે, ત્યારે આંખનુ તેજ ધીમે ધીમે ઓછું થતું જાય છે અને તેથી સેવરે કોઇ વખત અંધાપો પણ આવે છે.

બીડી ફુંકવાની જુદી જુદી રીત.

તંબાકુ ચાવવાનુ, યા ખાવાનુ વ્યસન, સરવેથી વધારે ખુ છે. જો કે તંબાકુની થુક એકદમ ગળી જવાની નહી હોય, તો પણ તંબાકુનુ ઝેર મોહડામાથી શરીરમા પચે છે, એ વાત ના પાડી શકાતી નથી ખુદ તંબાકુ ખાનાર શખસ પોતે, તંબાકુની જાલમ અસરથ એટલો બધો તો જાણીતો હોય છે, કે તે પોતે તંબાકુની પેહલ ત્રણ પીચકારી થુકી નાખી, તે પછી ચોથી યા પાંચમી પીચકારી ગળે છે જેમા તંબાકુ ખાનારાઓ જુદી જુદી રીતે તંબાકુ ખાય છે તેમ તંબાકુની બીડી પીનારાઓ, જેઓ સીગાર યા ચીરૂટ ફુંકે છે તેઓ પણ સીગારનો ધુંમાડો જુદી જુદી રીતે ફુંકે છે. દાખલા તરીકે કો ધુંમાડો મોહડાંમા લેઇ ગળી જાય છે, તો કોઇ ફકત મોહડાંમા ધુંમાડે લેઇ મોહડાંમાથીજ બાહાર કાહાડેછે, તો વળી કેટલાકો ધુંમાડો મોહડાંમ લેઇ નાકને રસ્તે બાહાર કાહાડે છે.આ સઘળાંની અસર જુદાં જુદ પ્રમાણમા થતી કેહવાય છે.

તંબાકુનુ ઝેર નહીં કયારે લાગે.

તંબાકુનું ઝેર બીડી ફુંકનારાઓને નથી લાગતું, તેનુ તબીબો એક કારણ જણાવે છે. અને તે કારણ એ છે, કે તંબાકુની સાથે સાથે દારૂ પણ પીવાતો હોવાથી, એકની અસર, બીજાની અસરને તોડ નાખે છે. બીજા બોલોમા બોલીએ, તો તંબાકુના ઝેરનુ વાળણ દારૂ છે. એટલે ઝેરની સાથે સાથે તેનુ વાળણ (*antidote*) પણ લેવાતું હોવાથી, તંબાકુનુ ઝેર લાગતુ નહી હોય, એ બનવા જોગ છે

તંબાકુથી હોઠ અને જીભ ઉપર 'કેન્સર' ના રોગનું લાગુ પડવું. (જુવો ચીત્ર.)

તંબાકુ ફુંકવામાં લેહજત કે મોજ જેવું જો કાંઈપણ હોય, તો તે નજીવી જેવી મોજ છે. લેહજસાજ તંબાકુ ફુંકવાથી મનને રાહત મળે છે ખરી, પણ જો ટેવ પડે છે, તો પરીણામ બુરૂંજ આવે છે. બીડી પીવાના ચાલુ વ્યસનથી 'હાર્ટ' ઉપર માઠી અસર થાય છે, જ્ઞાન તંતુ નબળાં પડતાં જાય છે, અને પાછળથી હાથ પગને ધ્રુજારી થાય છે. એ સરવે કરતાં વધારે જાણવા જોગ પીડાકારી જે થાય છે, તે ગળાંની અંદર લાગુ પડતા ગોળાની બીમારી છે. પણ તેથીબી એક વધારે હાનીક દરદ જે થાય છે, તે હોઠ ઉપર લાગુ પડતું 'કેનસર'નું જાલમ દરદ છે. બીડી ફુંકનારાંઓ, તેમજ તંબાકુ ખાનારાંઓ, એક સરખી રીતે આ દરદના ભોગ થઇ પડતાં માલમ પડ્યાં છે.

તંબાકુ ઉપર કુદરતનો કોપ!

જરમંન વીદવાન તબીબો, તંબાકુને માટે કાંઇપણ [illegible] વગર, પોતાની કુશળતા અને અનુભવને આધારે, એકમતે [illegible] છે કે: તંબાકુ આદમીના લોહીને બાળી નાખે છે, તંબાકુ [illegible] નાખે છે, તંબાકુ આદમીની આંખને [illegible] છે, અને તંબાકુ આદમીના ભેજાંને પણ બાળી નાખે છે. તંબાકુના [illegible] દીવસ કામ કરતાં કામદારોના ચેહરા, ફીકા અને [illegible] જેવા દેખાય છે, અને કેહવામાં આવે છે, કે [illegible] થોડાં, મોટી ઉંમર સુધી જીવવા પામે છે. [illegible] કેહ છે, કે જે જમીનમાં તંબાકુની પેદાશ એક વખત [illegible] હોય છે. તે જમીનમાં તંબાકુનું ઝેર એટલું બધું તો [illegible] છે, કે [illegible] સુધી તેમાં કોઇપણ પ્રકારની પેદાશ થઇ શકતી નથી.

બીડી પીવી ક્યારે ઓછી નુકસાનકારક થઇ પડે છે.

આ વાત તો ખરી છે, કે તંબાકુ ફુંકવાની આદત જો એક વખત પડી, તો તે કેમે કરી જતી નથી. તોપણ જેઓ સવખતની ચેતવણી સમજી એ વ્યસન મુકવા ચાહતાં હોય, તો તેમ કરવા માટે પ્રથમ તેઓએ રફતે રફતે બીડી પીવાના વખતમાં ફેરફાર કરવો. ના, એટલુંજ નહી, પણ જો તેઓએ એ ટેવ મુકીજ દેવી હોય, તો જોકે એકદમ તેઓ તેમ કરી શકતા નથી એ વાત બીલકુલ ખરી છે, પણ તેઓને ભલામણ થઇ શકે છે, કે જો બીડી પીધા વગર તેઓથી રેહવાનુંજ નહી હોય, તો જેમ બને તેમ તેઓએ નરમ (*mild*) તંબાકુવાલી બીડી ફુંકવાની શરૂઆત કરવી, અને યાદ રાખવું, કે કદીબી ખાલી પેટ ઉપર બીડી ફુંકવી નહી. ઘણાકો સહવારના પોહોરમાં ચાહ પાણી કરી બીડી પીવા માંડે છે, પણ તે ઘણુ નુકસાન કરે છે. બનતાં સુધી રાતનું ખાણું લીધા પછીજ નરમ તંબાકુવાલી બીડી પીવી. બપોરના, તેમજ સહવારના, જેમ બને તેમ એ વ્યસન ઓછું કરવું.

હુકકો—ગુરગુરી.
Hubble—Bubble.

હીંન્દુ અને મુસલમીનો મોટે ભાગે હીંન્દુસ્થાનમાં હુકકો ગડગડાવતા જણાય છે. પંજાબની અતરાફમા આવેલાં સઘળાં જાણીતાં મુલકોમા સ્ત્રીઓ, તેમજ પુરૂષોને હુકકો પીવાની આદત પડેલી જોવામાં આવે છે. એટલુંજ નહી, પણ તેઓ પોતાની મુલાકાતે આવનારાં દરએક જંનને હુકકો પાવા માટે તે તેમની આગલ ધરે છે. એવી રીતે હુકકો ગડગડાવતાં, તંબાકુનો ધુમાડો, હુક્કાના વાસણ માહેલાં પાણીમાંથી પસાર થઇને તે પીનારના મોહડાંમાં જાય છે. સાધારણ રીતે હુક્કો પીનારાંઓનું એવું મત હોય છે, કે તંબાકુનો ધુંમાડો હુક્કાના પાણીમાંથી પસાર થતાંજ તેમા

સમુદ્રથી ઝેરી અસર તેમાંથી તમાકુને નીકળી જાય છે, અને તેથી કુમળો અસર જેવી તરત હાલતમાં રહેતો નથી. અથવા વખતમાં હીન્દુસ્થાનમાં વસતા યુરોપિયનો આ હુકાનો ઉપયોગ શોખને ખાતર કરતા હતા, પણ હાલ તે ઝાઝો ફેશનમાં રહ્યો હોય એમ જણાતું નથી. આ હુકો રૂ સિરિયા અને અરબસ્તાનમાં છે. હીન્દુસ્થાનનાં શરીફો, એને ગડગડી કહે છે, અને મુસલમાનો એને હુકાને નામે ઓળખે છે.

પાઈપ–સ્મોકીંગ.

એ વ્યસન હાલ કેટલે ઠેકાણે ઘણું વધતું જણાય છે. તે પણ જેઓ તંબાકુની જરૂર માટે સિગાર પુરેપુરી સંતોષ પામતા નથી, તેઓ 'પાઈપ' વડે તમાકુ ફૂંકવા માંડે છે. પાઈપ ફૂંકવી સીગારના કરતાં સસ્તી પડે છે, પણ પાઈપ જોરથી ખેંચવાનું ઉપર તંબાકુની સીગાર કે સીગારેટ કરતાં ઘણું ખરાબ અસર થાય છે. એ વાત જાણવા જેવી છે.

ચીરૂટ યાને સીગાર અને સીગારેટ.

ચીરૂટ અને સીગારનો હાલમાં તો ઘણો જ પૈસાદારો ઉપયોગ કરે છે. અમારા બજારમાં આ ચીરૂટ અને સીગારને નામે જણાવવાં તંબાકુની બીડી બનાવવાને માટે ઉપયોગ થતો રહ્યો છે કે એ સીગાર અનેક કિસમ અને જુદે જુદે નામે ઓળખાતી રહી છે, અને તે સઘળાનું બજારમાં મોટી કીમતે વેચાય છે જેમ, મનીલા, મદ્રાસ, ત્રિચિનાપોલી ચાનીઝ, અને અમદાવાદમાં પણ સીગાર બનાવવાનો ઉદ્યોગ સારા પ્રમાણમાં ચાલતો રહ્યો છે, અને તેનો ઉપયોગ મોટે ભાગે એંગ્લો-ઈન્ડિયનો, અને તેના વ્યસનને પોષક દેશીઓ કરે છે.

ચીરૂટ યાને સીગારમાં થતી ભેળસેળ.

જુદા જુદા ખોરાક અને પીણાંમાં જેમ જાતજાતની ચીજોમાં ભેળસેળ થતી આપણે જોઈએ છીએ, તેમ આ ચીરૂટ અને સીગારની બનાવટમાં પણ

મગજમાં થતું દરદ શા કારણથી નરમ પડી જાય છે, પણ તેની ઝેરી અસર એક વખત શરીરમાં પ્રસરી પછી તે કાંઈ નીકળી જતી નથી.

આ વાત જાણીતી છે, કે તપખીરથી દાંતણ કરવાની જેઓને એક વખત ટેવ પડે છે, તેઓ પાછળથી એ વ્યસનને દારૂડીઆ ભીસાળ ચીવટાઈથી વળગી રહે છે. અમુક વખતે તેઓ જો તપખીર વડે દાંતણ કરતાં નથી, તો તેઓને ભારી ચટપટ થાય છે, અને જ્યારે તેઓ તપખીરને પાંચ દસ મીનીટ, કે પા કલાક સુધી પોતાના દાંત અને પેઢા ઉપર સારી રીતે ઘસે છે, અને તેમ કરતાં જ્યારે તેમને તંબાકુના ઝેરની ઘેન ચઢે છે, ત્યારેજ તેમને શાંતી મળે છે. એ કાંઈજ નહી. પણ જેમ બીડી ફુંકવાની ઇલ્લત અને દારૂની ઇલ્લત છે, તેમજ તપખીર વડે દાંતણ કરવાની પણ તંબાકુની એક ઇલ્લતજ ગણાય છે.

તંબાકુ વીશે વીદવાનોએ અનેક દફતરો લખ્યાં છે. આ પુસ્તક કાંઇ તંબાકુના ગુણ દુર્ગુણ વરણવા લખ્યું નથી, એટલે એટલેથીજ અટકશુ. પણ ખતમ કરતાં માણસજાત ઉપર તંબાકુની ઇલ્લતથી જે મહાન કોપ કુદરતનો ઉતરે છે, તેમાં મુખ્ય ત્રણ, નીચે પ્રમાણે એક અમેરીકન વીદવાન બતાવે છે.

૧—નબળી જનનઇંદ્રીવાળા મરદોને, તંબાકુ નામરદ બનાવે છે.
૨—પીચરવાયુ (મેલં-કોલીયા) સાથ બદહજમીનો રોગ લાગુ પડે છે.
૩—નબળી છાતીવાળાને ખઈનો રોગ થાય છે.

તંબાકુના વ્યસન વીશે, આપણામાં કહેવત છે, કે:

'તંબાકુ તે એકવાર, બાંધ વાર ભીખ,
તપખીર તે વારંવાર, એ કોની ભીખ.'

પોમ્પ-આઈલેનોનું કેફી પીણું.

આઈલેન્ડના ચોક્કસ ભાગમાં કેળના પાનનો રસ ઉ...
પીણામાં લેવાય છે. એ રસને તેઓ 'પોમ્પ'ને નામે ઓ...
અને તેમાં દારૂના જેવી કેફી નીશા સમાયલી હોવાથી, દ...
તાજની મેગઝીનની મતલબથી, સુંદર...ન પોહોરમાં ઉ...
તે આની ઉપર કોઈક વખત ચડી જાય છે. કહે છે કે એ...
જોઇથી તેમને કાંઈક નીશા ચડતી હોય એમ ધારવામાં આ...
દે નીશાની ઝુમમ તેઓ આખો દીવસ પોતાનું કામકાજ...

દુનીયાના એર નદી જમુ...થા અને ખાલ પરેશા...
પીશાચ પ્રકારની જાત રસથી જાત જાત. જુદી જુદી જાતના પીણાં...
આરબી જાતના પીણાં કેમ લેવાય છે ત...કે સુધરેલા મુલકોમ...
બ્રાંડી, જીન, અને એરાજ બીજાં નીશાથી ભરપુર પીણાનો મો...
રતો જાય છે.

સુધરેલી દુનીયાનો માનીતો દારૂ.

એ સઘળા દેશોમાં, વ્હીસ્કી, સગ્નની આગલ પેહલો દરે...
આજે ચાલે છે વ્હીસ્કીનો. પણ આજે સગ્નેથી વધારે છે. દારૂ...
સઘળા દેશોમાં, વ્હીસ્કી, સગ્નનું એકમને એકસરખુ પ્યારૂ અને માન...
પીણું થઈ પડ્યું છે. વીલા...ને, તેમજ વીલાયતે, અહીંના તેમજ આગ્રા, ...
હેર તેમજ બાંનગી આ...દીઓ, અને વ્હીસ્કીનો ઉપયોગ એકસરખી રી...
કરે છે. નાંદનાં તેમજ મોટા લેખકો, તેમજ જાહેર વક્તાઓ પ...
એનોજ ઉપયોગ મોટે ભાગે કરે છે. આગલા નામાંકીત લેખકો વ્હીસ્કીને...
ઉપયોગ મોટે ભાગે કરતા હતા, એમ લખતાં દુ જરાએ અચકાતો નથી...

યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના એક મહાન વક્તાનો વ્હીસ્કીથી આવેલો કેફ!

યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સની સેનેટનો એક જાણીતો સભાસદ, જે પોતાની
વાકચાતુર્યતા માટે અમેરીકામાં જાણીતો હતો તેની મેગઝી વખણાયલો હતો...

મેઝરી

આપના વીકાંનની ટેબલ ઉપર હમેશાં વાંઇન દારૂની
રહેતી હતી. દરેક પાનું લખતાં તે વાંઇન પીતા હતા. એક
તે લખવા માંડતો, કે વાંઇન પીતો, અને તે પાનું પુરૂં
તેને પણીથ વાંઇનની અસર ઉતરી ગઇ હોય, તેમ બીજુ
કરવા આગમન તે પાછો વાઇન પીઇને લખવું
વ્હીસ્કી, અને બ્રાન્ડી, તથા એવાંજ બીજા અનેક નીશાંબાજ
શરીરને જેમ, તેમ, અને શકતી આપે એવો ભાસ કેટલો
તે આ લાભ આપેતી ચીજ મળવાના બીજા તપાસવાથી વાં
ખાતરી થશે

વાંઇન્સ, સ્પીરીટ્સ અને બીયર,
એ ત્રણમાં સારૂં શું?

વાંઇન, સ્પરીટ, અને બીયર, એ ત્રણે જે
જણાવવા પીણા છે, પણ એ ત્રણે ચીજમાં નીશાનું
વધતાં ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે આ પ્રસંગે
જુદા જુદા દારૂમાં આલ્કોહોલનું પ્રમાણ કેટલું રહે છે.
સ્પીરીટના ૧૦૦ ભાગમાં ૪૦ થી ૫૮ ભાગ આલ્કોહોલ રહે છે.
વાંઇનના ૧૦૦ ભાગમાં ૮ થી ૧૦ ભાગ આલ્કોહોલ રહે છે.
બીયરના ૧૦૦ ભાગમાં ૧ થી ૧૦ ભાગ આલ્કોહોલ રહે છે.
એ ઉપરથી વાંચનારે જોઇ શકશે, કે કોઇ પણ જાતના સ્પીરીટના
કરતાં કોઇ પણ જાતનો વાંઇન નરમ પીણું હોય છે. અને કોઇ
નરમ વાઇન કરતા કોઇ પણ જાતનો બીયર વધારે નરમ દારૂ હોય
. બાંધ પેટેમાં વાઇન, બીયર દારૂના કરતા ઓછો નુકશાનકારક હોય
અને સ્પીરીટ, વાંઇનના કરતા ઘણો વધારે નુકશાનકારક હોય છે.

સ્પીરીટ, વાંઇન, અને એલની બનાવટ.

સ્પીરીટ, એ ફક્ત આલ્કોહોલ અને પાણીની બનેલી બના
હોય છે. પ્રત્યેક જાતના સ્પીરીટનો અમુક પમરાટ હોય છે. વાં
મુખ્ય કરી દ્રાક્ષ, ટારટ્રેટ ઑફ પોટેશ, અને તેને રંગ આપ
માટે અમુક ચીજની બનાવટ છે. એલ, એ બંનેથી ઉતરતા જોરન
યાને આલ્કોહોલના ઘણાજ નજીવાં પ્રમાણ સાથની બનાવટ છે, અ
તેમાં 'દ્રાક્ષ' મહજસાજ હોય છે, યા તો બીલકુલ હોતો ન
પણ તેમા ખાંડ અને એવીજ બીજી એકાદ બે વસ્તુ મળેલી હો
છે. એલ દારૂમા એ ઉપરાંત મોંવરાંને મળતી આવે એવી, હોપ નામ
વસ્તુની મેળાવટ પણ કરવામાં આવે છે.

એલ અને બીર દારૂ વચ્ચે શું ફરક હોય છે.

એલ, અને બીર દારૂ વચ્ચે શું ફરક હોય છે, તે ઘણાં
ખબર હોય, એમ લાગતું નથી જેમ સ્પીરીટ અને વાંઇનની બન
વટમાં ફેર પડે છે, તેમ એલ અને બીરની બનાવટમાં પણ ફેર હો
છે અસલ એલ અને બીર વચ્ચે જે જાણવા જેમ ફરક હતો, તે એ
કે, બીર દારૂની બનાવટમાં હોપનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો હતો
અને એલ દારૂમાં હોપ બીલકુલ વપરાતાં નહી હતાં પણ હવે બીર તેમજ
એલ બંનેની બનાવટમાં હોપનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એટલે એ બં
દારૂ વચ્ચે, હવે કાંઇભી જાણવા જેમ ફરક રહયો નથી બીર દ
વધારે કડવો લાગે છે તેનો સબબ એજ, કે તેમાં હોપનો અર્ક એ
દારૂ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, અને એટલાજ માટે તેના રંગ અને
સ્વાદમાં સહેજ ફરક પણ પડે છે.

દારૂના ગુણ.

દારૂથી આદમીની જીંદગી ખરાબ થવાના જેમ અનેક સબબ છે તેમ
તેના સદઉપયોગથી, તે આદમીની જીંદગીને ફાયદાકારક પણ થઇ પડે છે

નબળાં પડી ગયેલા અને નાતાકાત પેટ હોય એવા આદમીઓને ભરગરજે મુકરર કરી નબીબની સલાહથી આપેલ હોય, તો તેથી તેની ફરતી જીંદગીને ટેકો મળે છે, અને તેનો નબળો પડી ગયેલો જઠરનો અગ્નિ અને મનાપુરો, જ્યાં સુધી પોતાની અસલ તાકાત મેળવે નહી, ત્યાં સુધી તે આદમીને નીભાવી શકે છે. ઘણીક વાર દમઅસ જેવી બાનીવાળા દરદીને, તેમજ જીવ જોખમ જેવા દરદીને દુઃખીયારી વખતમાં માટે, દારૂને, એક મુકરર ડોઝ મજબુત કરવા માટે જરૂર જેવો કામનો થઇ પડે છે. મુકરર કરી પીવાથી ભુખ વધે છે, અને ખોરાક હજમ થાય છે.

પણ એ વાત બેશક નમ. રાખવી, કે કેટલાઓની ભુખ, સ્પીરીટ પીવાથી વધે છે, અને તેમને ખોરાક હજમ થાય છે ત્યારે કેટલાઓની ભુખ, વાઇન અને બીઅર દારૂઓ પીવાથી ઓછી થઇ જાય છે. અને ખાધેલુ ખોરાક હજમ થતુ નથી.

'ઓપ્ટ' મેડીકલ દરદોમાં જો દારૂ નબીબની સલાહ પ્રમાણે લીધેલો હોય, તો તે ખાધેલુ હજમ કરે છે, અને તેથી તાવતાવની ભુખાર પ્રસંગે, તેમજ અચાનક મેડીકલ દરદોમાંથી સાજા થવાને પ્રસંગે, તથા લાંબા વખતના જડ પડી ગયેલા ક્રોનીક દરદોમાં ખોરાક સાથ દારૂ સમતોલ પ્રમાણમાં લેવાની અને પીવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

દારૂના અવગુણ.

દારૂથી મુખ્ય અવગુણ જે થાય છે તે એ, કે આદમીની અક્કલને તે તારાજ કરી નાંખે છે. એનો ભોગ આદમીની ખુવારી કરનારો થઇ પડે છે. એની ઝુમમાં આદમી કોઇબી પ્રકારનો ગુનાહ, કે બદી કરતાં અચકાતું નથી. એની ઝુમમાં આદમી જો કે પોતાની શક્તી ઉપરાંત, પોતાના તન તેમજ મનને કામે લગાડી શકે છે, પણ તે

ઝુમ ઉતરી ગયા પછી, તન તેમજ મન ઉપર બેવડી સુસ્તી અ
પડવાથી, તે વધારે નબળાં અને વધારે નાતવાંન બની જાય છે.

મગજ અને મનને દારૂની લતથી અનેક નુકસાન થાય છે,
તેટલેથીજ કાંઇ દારૂડીયાના દરદનું સેવટ આવતું નથી ચાલુ
પીનારને માથાંનો દુખારો લાગુ પડે છે, અને તેનુ માથું હંમેશાં
અવારનવાર ભારી રેહ છે. કાંનમાં કસારાં બોલતાં હોય એવું
સંભલાય છે. અવારનવાર ફેર યા ચકર આવે છે, શરીરના જુ
જુદા ભાગો ઉપર એકાએક ચટકી મારી આવે છે, અને ખાસ ક
હાયની હડેલી અને પગના તળીઆંમાં એવી ચટકીઓ માટે ફરીયાદ કર
પડે છે. હાથનું ધ્રુજવું, અને પગનુ કાંપવુ સાધારણ થઇ પડે
એ ઉપરાંત અનેક સંતાપજનક પીડાકારીઓ દારૂના લતથી લાગુ પડે

દરએક આદમીએ કેટલો દારૂ પીવો જોઇએ.

અમુક આદમીએ કેટલો દારૂ પીવો જોઇએ, તે નકકી કર
મુશ્કીલ છે. એક તંદરોસ્ત આદમી કેટલો દારૂ જેરવી શક
અને કેટલો દારૂ તેને લાગી જશે, તે અટકલ થઇ શકતી નથ
ઉમર, ખવાસ, અને ખાસીયત, તથા જાની (નર કે નારી
તેમજ શરીરના બાંધાને આધારે એક આદમી કેટલો દારૂ જેરવ
તેની અટકલ થઇ શકે છે. એટલાં માટે બ્રૅન્ડી, વ્હીસ્કી, રમ, અ
જીન, જેવા જાલમ દારૂ હંમેશાં ઘણીજ સાવચેતીથી વાપરવા ઘ
છે, કેમકે કલોરોફોરમ, અને સૅલફ્યુરીક ઇથર જેવા ગુણ,
સઘળા દારૂમાં સમાયલા હોય છે.

એક તંદરોસ્ત આદમીએ, ચોવીસ કલાકમાં જો વધતામાં વધતે
દોહોડ આંઉસ દારૂ (સ્પીરીટ) પીધો હોય, તો તેથી નુકસાન જેવું કાં
થતું નથી. પણ જ્યારે એ આંઉસથી વધારે પેટમાં પડે છે, ત્યાં
પાચનક્રીયાના ક્રમમાં ખલલ થાય છે.

ચોરાસ ક્લાકમાં જે એક આદમી બે આઉંસ જેટલો જલ્દ્ર દારૂ (સ્પીરીટ) પીઇને જેરવી શકતો હોય, તો એ બે આઉંસ દારૂ પોર્ટના સાત ગ્લાસ પીવા બરોબર થશે, અને શેરી, મદીરા, વીગેરેના પાંચ ગ્લાસની તે બરોબર થશે, યા તો તે અરધી બાટલી કલેરેટ, યા બર્ગન્ડી, યા તો હોક, યા મોસલ પીવા જેટલી અસર કરશે. પણ આ સઘળા હીસાબ ઉપરથી એમ સમજવું નહી, કે એક આદમી એટલો દારૂ જેરવી શકે છે, તેથી તેટલો તેને પીરોજ જોઇએ.

વાઇન અને સ્પીરીટ દારૂથી આદમી ઉપર બે જુદી જુદી જાતની અસર થવાના કારણ.

વાઇન અને સ્પીરીટ, એ બનેની બનાવટમાં વધતાં ઓછાં પ્રમાણમાં આવેલા આલ્કોહોલને લીધે, આદમીના મગજ ઉપર થતી અસરમાં પણ વધતો ઓછો ફેર પડે છે. એજ સબબને લીધે સ્પીરીટ પીધાથી આદમી જેટલુ વધારે મસ્ત અને અંનાડી બને છે, તેટલું નરમ પ્રકારના વાંઇન કે બીર પીવાથી, આદમી મસ્ત કે અંનાડી બનતું નથી. વાંઇન દારૂની બનાવટમાં પણ આલ્કોહોલ હોય છે, પણ તેમાં સમાએલાં 'ઇથર' ને લીધે, પીનારના મગજ ઉપર થતી અસરમાં ફેર પડે છે. અને એજ કારણ, (ઇથરની મેલાવટ)ને લીધે, વાંઇન દારૂ પીવાથી આનંદ, ઉલ્લાસ, અને ખુશ મીજાજ જેવા જુસ્સાઓ આદમીના મગજમાં વ્યાપી રહે છે, અને પીનાર પોતે તેમાં મોજ માની લેતો જણાય છે. પણ સ્પીરીટથી જે અસર મગજ ઉપર થાય છે, તે વાંઇનથી થતી અસર જેવી હોતી નથી, પણ તેથી જુદીજ, અંનાડી જેવી, મસ્તી અને મારફાડ કરે એવી, તથા પોતાની હાલતને ભુલી જાય તેવી અસર થાય છે, કે જે અસરને ઇંગ્રેજી જબાનમાં વાજબીપણે *wild Excitement*, કહીએ, તો ચાલશે.

સંતાન [illegible] કે એક આદમી કે આ કેમ [illegible] [illegible] (ગીર) પીને જેટલી હદે તે કે આ કેમ [illegible] [illegible] પીવા માટે [illegible] અને [illegible] તે જ આદમી [illegible] [illegible] [illegible] પીવા જેટલી અસર [illegible] પણ [illegible] જેટલી [illegible] છે. તેથી તેટલો તેને પીવાનું [illegible] નથી, કે એક આદમી જેટલો વાચન અને સ્પીરીટ દારૂથી

આદમી ઉપર બે જુદી જુદી જાતની અસર થવાના કારણ.

વાચન અને સ્પીરીટ, એ બનેની બનાવટમાં વપરાતાં [illegible] આલ્કોહોલને લીધે, આદમીના મગજ ઉપર થતી અસરમાં પણ વખતે મોટો ફેર પડે છે. એજ સબબને લીધે સ્પીરીટ પીવાથી આદમી જેટલું વધારે મસ્ત અને ગાંડી બને છે, તેટલું નરમ [illegible] વાચન કે [illegible] પીવાથી, આદમી મસ્ત કે ગાંડી બનતું નથી. વાચન દારૂની બનાવટમાં પણ આલ્કોહોલ હોય છે, પણ તેમાં [illegible] 'હબ' ને લીધે, પીનારના મગજ ઉપર થતી અસરમાં ફેર પડે છે અને એજ કારણ, (હબની [illegible])ને લીધે, વાચન પીવાથી આનંદ, ઉત્સાહ, અને ખુશ મીજાજ જેવા ગુણો આદમીના મગજમાં આવી રહે છે, અને પીનાર તેમાં એજ મસ્તી હોવી જરૂર છે. પણ સ્પીરીટથી જે અસર મગજ ઉપર થાય છે, તે વાચનથી થતી અસર જેવી હોતી નથી. તેથી જુદીજ, ગાંડી જેવી, મસ્તી અને [illegible] કરે એવી, તથા [illegible] હાલતને હદથી જાય તેવી અસર થાય છે, કે જે અસરને [illegible] વાચનમાં વાજબીપણે *wild Excitement*, કહીએ, તો ચાલશે

ચોવીસ કલાકમાં જો એક આદમી બે આઉંસ જેટલો જલદ દારૂ (સ્પીરીટ) પીવાને જેટલી શકતો હોય, તો એ બે આઉંસ દારૂ, પોર્ટના ચાર ગ્લાસ પીવા બરોબર થશે, અને શેરી, મદીરા, વીગેરેના પાંચ ગ્લાસની તે બરોબર થશે, યા તો તે અરધી બાટલી કલેરેટ, યા બરગન્ડી, યા તો હોક, યા મોસલ પીવા જેટલી અસર કરશે. પણ આ સઘળા હીસાબ ઉપરથી એમ સમજવું નહી, કે એક આદમી એટલો દારૂ જીરવી શકે છે, તેથી તેટલો તેને પીવોજ જોઇએ.

વાંઇન અને સ્પીરીટ દારૂથી આદમી ઉપર બે જુદી જુદી જાતની અસર થવાના કારણ.

વાઇન અને સ્પીરીટ, એ બનેની બનાવટમાં વધતાં ઓછાં પ્રમાણમાં આવેલા આલ્કોહોલને લીધે, આદમીના મગજ ઉપર થતી અસરમાં પણ વધતો ઓછો ફેર પડે છે. એજ સબબને લીધે સ્પીરીટ પીધાથી આદમી જેટલુ વધારે મસ્ત અને અંનાડી બને છે, તેટલું નરમ પ્રકારના વાંઇન કે બીઅર પીધાથી, આદમી મસ્ત કે અંનાડી બનતું નથી. વાંઇન દારૂની બનાવટમાં પણ આલ્કોહોલ હોય છે, પણ તેમાં સમાએલાં 'ઇથર' ને લીધે, પીનારના મગજ ઉપર થતી અસરમાં ફેર પડે છે. અને એજ કારણ, (ઇથરની મેળાવટ)ને લીધે, વાંઇન દારૂ પીવાથી આનંદ, ઉલ્લાસ, અને ખુશ મીજાજ જેવા જુસ્સાઓ આદમીના મગજમાં વ્યાપી રહે છે, અને પીનાર પોતે તેમાં મોજ માની લેતો જણાય છે. પણ સ્પીરીટથી જે અસર મગજ ઉપર થાય છે, તે વાંઇનથી થતી અસર જેવી હોતી નથી, પણ તેથી જુદીજ, અંનાડી જેવી, મસ્તી અને મારફાડ કરે એવી, તથા પોતાની હાલતને ભુલી જાય તેવી અસર થાય છે, કે જે અસરને ઇંગ્લિશ જબાનમાં વાજબીપણે *wild Excitement*, કહીએ, તો ચાલશે.

ગુમ ઉતરી ગયા પછી, તન તેમજ મન ઉપર એવડી સુસ્તી આવી પડ્યાથી, તે વધારે નબળાં અને વધારે નાતવાંન બની જાય છે.

મગજ અને મનને દારૂની લતથી અનેક નુકસાંન થાય છે, પણ તેટલેથીજ કાંઇ દારૂડીયાના દરદનું સેવટ આવતું નથી ચાલુ દારૂ પીનારને માથાંનો દુખારો લાગુ પડે છે, અને તેનુ માથું હંમેશાં યા અવારનવાર ભારી રેહ છે. કાંનમાં કસારાં બોલતાં હોય એવું તેને સંભલાય છે. અવારનવાર ફેર યા ચકર આવે છે, શરીરના જુદા જુદા ભાગો ઉપર એકાએક ચટકી મારી આવે છે, અને ખાસ કરી હાથની હડેકી અને પગના તળીઆંમાં એવી ચટકીઓ માટે ફરીયાદ કરવી પડે છે. હાથનું ધ્રુજવું, અને પગનું કાંપવું સાધારણ થઇ પડે છે. એ ઉપરાંત અનેક સંતાપજનક પીડાકારીઓ દારૂના લતથી લાગુ પડે છે.

દરએક આદમીએ કેટલો દારૂ પીવો જોઇએ.

અમુક આદમીએ કેટલો દારૂ પીવો જોઇએ, તે નકી કરવું મુશ્કીલ છે. એક તંદરોસ્ત આદમી કેટલો દારૂ જેરવી શકશે, અને કેટલો દારૂ તેને લાગી જશે, તે અટકલ થઇ શકતી નથી. ઉમર, ખવાસ, અને ખાસીયત, તથા જાતી (નર કે નારી) તેમજ શરીરના બાંધાને આધારે એક આદમી કેટલો દારૂ જેરવશે, તેની અટકલ થઇ શકે છે. એટલાં માટે બ્રૅન્ડી, વ્હીસ્કી, રમ, અને જીન, જેવા જાલમ દારૂ હંમેશાં ઘણીજ સાવચેતીથી વાપરવા ઘટે છે, કેમકે કલોરોફારમ, અને સૅલફ્યુરીક ઇથર જેવા ગુણ, એ સઘળા દારૂમાં સમાયલા હોય છે.

એક તંદરોસ્ત આદમીએ, ચોવીસ કલાકમાં જો વધતામાં વધતો દોઢેાડ આંઉસ દારૂ (સ્પીરીટ) પીધો હોય, તો તેથી નુકસાંન જેવું કાંઇ થતું નથી. પણ જ્યારે બે આંઉસથી વધારે પેટમાં પડે છે, ત્યારે પાચનકીયાના કાંમમાં ખલલ થાય છે.

દારૂથી થતાં રોગો

દારૂના અમલમાં પડેલા [illegible] [illegible] [illegible] કરતાં વધારે [illegible] કહે છે કે દારૂડીયાઓને [illegible] [illegible] છે ત્યારે તેમની [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] વધારે [illegible] છે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ઉપર [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] હોય છે [illegible] [illegible], [illegible] અને [illegible] [illegible], [illegible] થાય છે કે [illegible] [illegible] અને [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] લાગુ પડે છે લીવર [illegible] [illegible] [illegible] મરજ લાગુ થાય છે, અને [illegible] મારો અને [illegible] લાગુ પડે છે [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] મશીનના પોષણ કરને શરીરમાંથી નીકળી જતી નથી, જેથી તે શરીરમાંજ રહે છે, અને અંતે તે શરીરમાં પચી, હાડીને ઝેરી બનાવે છે, અને તે ઝેરની અસરથી દારૂડીયાનું મગજ [illegible] અને બેહોશીમાં આવે છે, અને અંતે મોત તેનો અંત લાવે છે પોર્ટ વાઈનના ખાસ વપરાશથી ખાસ કરી ગાઉટનું દરદ લાગુ પડે છે [illegible] પીનારાઓ પણ ગાઉટના ભોગ થઈ પડે છે. ગાઉટનો મરજ ખાસ કરી વાઈન દારૂના પીનારાઓમાંજ થતો હોય એમ માલમ પડે છે. સ્પીરીટ, યાને વ્હીસ્કી વીગેરે દારૂના પીનારાઓમાં ગાઉટનું દરદ થતું નથી, એવું કેટલાક [illegible] કહેવું છે. ચમપીન, ગાઉટની [illegible] મદદ નથી, અને કેટલીક વખત તો તે પીનારને ગાઉટનું જોર થઈ આવે છે. દારૂડીયાની જીંદગી ઘણી લાંબી ભાગ્યેજ હોય છે.

ઉતરે છે. વધારે સભાળું ન કરતાં એટલુંજ કેહવું બસ થશે કે દારૂડીયાની ઓલાદનો વંશવેલો દુઃખી અને દરદી નીકળતો હોવાથી, અને તેની ઓલાદ નાબુદ થઇ જાય છે. દારૂ શરૂઆતમાં માણસને બચ્ચા જેવું ગેલ કરતું બનાવે છે, અને તે પછી (વધારે થાય છે ત્યારે) હેવાનથી બદતર બનાવે છે. વીદ્વાનોની સલાહ છે, કે એકવીસ વરસની આગમજ કોઇપણ જાતનો દારૂ પીવો, એ પગથી અને પુરાગીન પાવાની શરૂઆત કીધા બરાબર છે

મારાં વાચકે, એટલા બધા તો અંજાણ નહી હશે, કે તેઓએ કોઇ વાર કોઇપણ આદમીને [illegible] હાલતમાં નહીં જોયો હોય. ઘણીવાર પર પાડોસમાં વસતા કોઇક બાળકોને [illegible] એમ પીઇ જવાય, ધીમાણુ કરતાં તેઓએ સાંભળ્યા હશે ' ઘણીવાર કોઇ પીઇ જવાય [illegible] સપેગ ખાતા જોઇ તેઓ બોલ્યા હશે, કે ' પણ કેવો હોય છે, [illegible] દારીશ કરતા નથી ' કોઇ વાર એવો આ [illegible] તેઓએ જોયો હશે, કે એકાદ [illegible] તેના દોસ્તો તેને [illegible] હોય પણ નહી શકવાથી, સવારી [illegible] છે, તેની [illegible] તેના ઘરમાં, તેને એસ, પેટમ [illegible] પડતા છે [illegible] નથી આ સઘળા

દારૂની અસરના નપુ નમકાની હકીકત.

દારૂની ખુમારી [illegible] ચડતા માટે છે, અને તેટલાંમાં અનેક જાતના [illegible] છે. શરૂઆતમાં, દારૂ જેવો પેટમાં પડે છે, તેવોજ [illegible] થતો જણાય એની નસી જાતની ફુર્તીઆરી આવે છે, અને તે એવો તો ખુશ બનતા માટે છે, કે પોતાના જેવો સુખી, બીજા કોઇ દુનીયામાં હોય એમ તે માનતોજ નથી. એવુ સુખ માની લીધા પછી,

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

R

Sp Ammonia Aromatic M S1 60
Aoqua one wine glass

Ft. Mist.

[illegible]

R/

* Chinchonidina Sulph, Gr I.

Capsici Gr I.

M. ft. pil one.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

R

* [illegible]

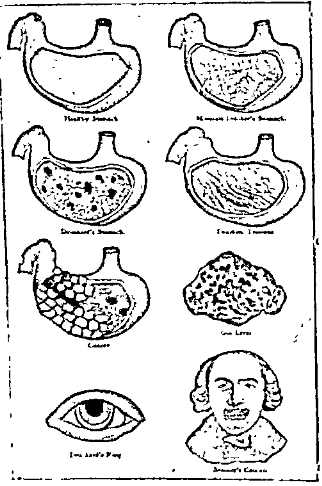
[illegible]

[illegible]

[illegible]

† [illegible] Table [illegible], By E. C. [illegible]

દારૂથી થતી દુરદશા.



ચીત્રોના ખુલાસા માટે જુઓ પછવાડે.

આંખો-દવા અને ખોરાકને આધારે રહેછે. એ આપણે અત્યાર સુધીમાં કાંઇક જોઇ લીધું છે. હવે વધારામાં મારે જે કાંઇ કેહવું છે. તે આદમીની ખાસ ઇન્દ્રિયોની જાગરણીના ભાગમાં છે.

જ્ઞાનેન્દ્રિય, (*organs of sense*)અને કર્મેન્દ્રિય, (*organs of action*) એવા બે વરગમાં આદમીની ઇન્દ્રીઓ વેહચાઇ ગયલી છે. જ્ઞાનેન્દ્રિયના વરગમાં આંખ, નાક, કાન, જીભ અને ચાંમડી, એ પાંચ ગણાય છે. હીન્દુ શાસ્ત્ર પ્રમાણે એ પાંચ ઇન્દ્રીઓ, ચક્ષુ, નાસિકા, કર્ણ, જીહ્વા (યાને જીભ) ત્વચા, (યાને ચાંમડી) એ રીતે અનુક્રમે ઓળખાય છે. બીજા ભાગમા કર્મેન્દ્રિય, જેને આપણે organs of action કહીએ છીએ. એ પણ પાંચ છે. કર્મેન્દિય માટે આ પ્રસંગે વધુ બોલવું નથી. પણ જ્ઞાનેન્દ્રિય માહેલી થોડીક માટે બોલવું જરૂરનુ છે. પેહલા આંખ વીશે કાંઇક જાણવું જરૂરનું છે.

આંખ ઉપરથી આદમીના વીચારો કેવી રીતે જાણી શકાય છે.

મારા વાંચકોની સમજણને, આંખની રચનાનું બ્યાન કરી, ગુંચવાડામાં નાખવાની હું જરાબી તજવીજ કરનાર નથી. આદમીની આંખ, તેના મનના ભેદોનું ઓયા સાંકળીયું છે. અનુભવી અવલોકન કરનારાઓ આદમીની આંખ જોતાંજ તેના મનના વીચારો કલ્પી શકે છે. જાત જાતના આદમીના મનમાં ઉભા થતા તરંગો, અને જાત જાતના જુસ્સાઓ, આંખની અંદર થતાં ફેરફારો ઉપરથી તુરત સમજી શકાય છે. ખુન ઉપર ચઢેલા એક ખુનીની આંખો કોણે નથી ઓળખી કહાડી? એક મરવા પડેલાં બાળકની માતાની નીરાસી આંખો કોણે નથી જોઇ? એક પાર વીનાની ખુશાલીથી ચમકી રેહલી આંખો, અને પાર વીનાની

કમળ નેત્રવાળી આંખો કેવી હોય છે.

કમળ નેત્ર એટલે [illegible] છે. તે આકારમાં, સહેજ [illegible], અને મધુર [illegible] હોય છે. તે નીરોગ, [illegible], અને [illegible] હોય છે. એક કવિ કમળ નેત્રી માટે કહે છે કે

"કમળ નેત્રી [illegible]
[illegible]"

[illegible] આંખની [illegible]

આંખની કીકી.

[illegible]

[illegible]

આંખો વડે એક સુંદર રૂપ જોવાથી જે છાપ આદમીના મન ઉપર પડે છે, તે છાપ જો જાલમ પ્રકારનો હોય છે, તો જ્યાં સુધી મન ઉપર પડેલો તે છાપ ભુસાનો, યા ભુલાનો નથી, ત્યાં સુધી તે આદમીના મનની હાલત બીગડેલી, અને આકુલ વ્યાકુલ થઇ રહે છે, અને આગળ ચાલતાં મેલ-કોલીવાનું દરદ લાગુ પડે છે. ઉરદુ કેહવત ખરી છે, કેઃ

આંખે હુઇ ચાર-મનમે આયા પ્યાર.

આંખની કીકી—સ્ત્રીની ખુબસુરતી વધારવાની વૈદક રીત.

ખુબસુરતી ચેહરાના રંગમાં સમાયલી હોતી નથી. ખરી ખુબસુરતી ચેહરાના ઘાટઘટમ અને આકારમાં હોય છે. ઘણાક દુધ જેવા સુફેદ ચેહરા, કાંઇભી ખામી વીનાના હોવા છતાં, તે ખુબસુરત લાગતા નથી. પણ બીજી હાથ ઉપર ઘણાક સામગા રંગના ચેહરા, ઘાટમાં સોહામણા હોવાથી, દીલ છુતી લીએ એવા હોય છે. સરૂપા યાને ઘાટવાલા ચેહરાની ખુબસુરતીમાં, આંખના તેજથી બેહદ વધારો થઇ જાય છે. આ આંખનું તેજ જેમની આંખની કીકી મોટી હોય છે, તેઓમાંજ વધારે હોએ છે. કેટલાંક સ્ત્રી પુરૂશોની આંખ એટલી તો તેજ હોય છે, કે તેમના ચેહરા સાંમે ઝાઝી વાર જોઇ પણ શકાતું નથી. એવી ખુબસુરતીવાલી આંખોની કીકી મોટી હોય છે. ઇંગ્રેજો એવી આંખોને "પીઅર્સીંગ-આઇઝ" (Piercing eyes) કહે છે. કેટલીક મોટે ખાંચરેની ઇંગ્રેજ બાનુઓ, પોતાની ખુબસુરતી વધારવા માટે, પોતાની આંખોની કીકીને મોટી કરવાની લાલચ અટકાવી શકતી નથી. એવી બીબીઓ જ્યારેભી 'બૉલ,' કે 'પારટી'માં જાએ છે, ત્યારે તેઓ પોતાની આંખમાં † ચોકસ દવાનું એકાદ ટીપું નાંખે છે, યા તો તે

† આ દવાનું નાંમ અત્રે જણાવવું હું સલામત ધારતો નથી, કેમકે આપણામાં ચાલતી કેહવત પ્રમાણે કદાચ તે 'વાંદરાના હાથમાં અસ્તરો' મીસાલ થઇ પડવાની ધાસ્તી રહે છે. કર્તા.

વખત પેહ' એસવું પડે છે. નીચલા દરેક અંદરોના અ... નીચે લખેલા તાવર પ્રમાણે, દુરથી વંચાવા જોઇએ છે...

D N P A

૫૦ ફીટ થી જોવી — ૪૦ ફીટ થી જોવી — ૨૫ ફીટ થી જોવી — ૨૦ ફીટ થી જોવી

એ રીતે ડી અક્ષર ૫૦ ફીટ છેટેથી ખુલ્લી આંખે... જોઇએ, અને એન, તથા પી, અને એ તથા ડી, ૪૦, ... અને ૧૦ ફીટને છેટેથી અનુક્રમે ખુલ્લી આંખે વંચાવા... એટલે છેટેથી જો કોઇની આંખની, જવાન ઉમરે એ દરેક વ... નહી, તો તેની જોવાની શક્તી કાંઇક કારણથી ઘટેલી ... આ કારણથી આ.મ જાણવા ખાતે છે, તે જાણવા માટે કેમ... આપણ. તપાસની સખત સેવી પડે છે

આગલની આંખની જતન કેમ કરવી.

આગપણમાં જન્મની આંખને જે ... દરેક થાય છે. તે... અને જેમ ભરેલા હોય છે. કેટલીક બાબતોથી જે તેની દરકા... કીધી, તો ઘણીક વાર બાળકોને આપવા કરે, એવા દરેક ...

આગપણમાં આંખનું આવવું.

Purulent Opthalmia.

જન્મ.મ. આ.ખનુ આવેલી વખતે સાધારણ દરદ, તે આંખ આવવા... છે. આ દરદ જન્મની જતન કરવામાં ઘણી બાબતોથી થાએ છે. એ દર... એ કે કેટલી નજરે જોતા, નક્કુ ઘરે છે ખાર, પણ જો...

બચ્ચું જ્યારે સુવે છે, ત્યારે તેની આંખ વળગી જાએ છે. જો આંખ ધોઈને સાફ કીધા પછી જોઈએ હોએ, તો તે લાલચોળ દુખતી સુજી આવેલી દેખાય છે. આ બીમારીનો જો તુરતજ સાંપનો ઈલાજ કીધો હોએ, તો દરદ સાજુ થઈ જાએ છે. પણ જો ગફલતીથી ચલાવ્યા કીધું, તો બચ્ચાંની આંખ બીલકુલ જતી રેહવાનો મોટો સંભવ રેહે છે.

શરૂઆતમાં ઈલાજ તરીકે, ગરમ ફુકડાં પાણીની પીચકારી વડે, દીવસમાં દર ત્રણ ત્રણ કલાકે બચ્ચાંની આંખને ધોવા માંડવી. ખાસ કરી બાળક સુવે તે અગમજ, અને સુતા પછી જેવું તે જાગ્રત થાએ તે વખતે, પીચકારી વડે પાકેલી આંખને સારી રીતે ધોયા કરવી. દરએક વખત આંખ ધોવા માટે, તાજા પાણીને ફુકું કરવું. ધ્યાન રાખવું કે જો બચ્ચાંની એકજ આંખ પાકી હોએ, અને બીજી આંખ સાજી હોએ, તો પાકેલી આંખ ધોતી વખતે, સાજી આંખમાં પાણીના છાંટા ઉડવા જોઈએ નહી, કેમજ સાજી આંખમાં જરાભી પાણી જવું જોઈએ નહી. એટલાં માટે સાજી આંખ ઉપર કાંઈ નરમ કપડાંનુ પોતીઊં મુકી, તે ઢાંકી રાખવી જોઈએ. આવી સાવચેતી જો આગમજથી રખાતી નથી, તો ઘણીવાર સાજી આંખને પણ ચેપવાળું પાણી લાગવાથી, યા છાંટા ઉડવાથી, ચેપ લાગવાનો મોટો સંભવ રહે છે.

બાળકની આંખ ધોવાની રીત.

બાળકની આંખ ધોવા આગમજ, પેહલાં સાજી આંખને, ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ઢાંકયા પછી, પાકેલી આંખના વળગી ગએલાં ટોપચા ઉપર ધીમી ધારે, સેહજ ઉંચેથી, પીચકારી યા ફુલના જેવાં વાસણમાંથી ફુકું પાણી છાંટવું. તે પછી ધીમે ધીમે આંખના પાંપણ ખોલવા માંડવાં, જેથી બચ્ચાંની વળગી ગએલી આંખના પાંપણની કીનારીઓ, ખીજાંઈને વગર દુખાવે સેહલથી છુટી થવા માંડશે, અને

આવલા ગુમડ ની દરમ્યાનમાં જણાવેલાં લોશનવાળું એક એક ટીપું, આંખમાં આંખ ધોયા પછી નાખતાં રહેવું.

પાકેલી આંખ માટે ઇલાજ.

R/

Acid Boracic Grs. 15

Aqua Oz 1

M. ft. Lotio

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે આંખને ધોઇ નાખી સાફ કીધા પછી, આ ઉપલી દવામાંથી, એક ડ્રામ જેટલું લેઇ, બાળક જો તુરતનું જન્મેલું, યા બે થી ચાર માસની ઉમરનું હોએ, તો તેમાં અરધા આઉન્સથી એક આઉન્સ જેટલું પાણી મેળવી, તે પાણી વડે આંખને અડધા ધોઇ નાખવી, અને ત્યારબાદ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વેસેલીન લગાડવી

જો મોટી ઉમરના આદમીની આંખ પાકી હોએ, તો ઉપલી દવામાં વધારે પાણી નાખવાની જરૂર નથી. એજ દવા ઘણી સારી રીતે અસર કરશે.

ઘરગતુ ઇલાજ તરીકે આ ઇલાજ મેહલાથી થઇ શકે એમ છે. પણ જો બીમારી સખ્ત માલમ પડતી હોએ, તો તુરતજ કોઇ કાબેલ આંખના તબીબની સલાહ લેવી.

બાળકની આંખનું આ દરદ એકદમ સાજું થઇ જતું નથી, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી. જો ચાલુ સારવાર કીધી હોએ, અને આંખને લાગેલો ચેપ જો જલમ પ્રકારનો નહી હોએ, તો ઓછામાં ઓછા એકથી દોઢ મહીના, એ દરદ સાજું થતા લાગે છે.

સારવાર કરનારે ખાસ ચેતવું જરૂરનું છે. કે બાળકની આંખ ધોતા, ચેપવાળાં પાણીના છાંટા, તેની પોતાની આંખમાં ઉડે નહી, કેમકે છાંટા ઉડ્યાથી ઘણીકવાર એ બીમારી સામા ધણીને લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે.

વળગી ગયલી માલમ પડે છે. અજ્ઞાન માબાપો આવો મામલો જોઇ કેહ છે કે 'એ તો ગરમીનું જોર છે, અને તેથી આંખો વળગી જાએ છે.'

આવો મામલો બચ્ચાંના માબાપની ગફલતી અને અજ્ઞાનપણાને લીધે થતુ રેહ છે કોઇ દીવસ બચ્ચાની આખના બાબમા કાંઇક ફરીયાદ થાએ છે. તો કોઇ દીવસ માથાંના દુખાગની કાંઇક ફરીયાદ થાએ છે. પણ કમનસીબીની વાત તો એ છે, કે આ સઘળી ફરીયાદ દરમ્યાન, કહીંઆ તે બચ્ચાના માબાપ, કે વાલીને એમ સુઝ પડતું નથી, કે પોતાના બચ્ચાની આંખો, તેઓ કોઇ કાબેલ આંખના ડાક્ટરને દેખાડે.

એટલાં માટે માબાપોએ પોતાના બચ્ચાંની આંખોના બાબમાં ઉપર જણાવેલી ફરીયાદ ઉપર એકદમ ધ્યાન આપવું આવી રીતની ફરીયાદ જ્યારેથી પોતાના બચ્ચાંના બાબમા થતી જણાય ત્યારે, માબાપોએ તુરતજ કોઇ કાબેલ આખના તબીબની સલાહ લેવી, અને તેની સુચના પ્રમાણે અમલ કરી, બચ્ચાંની આંખોને સવખતે બચાવી લેવાની તજવીજ કરવી, કેમકે એમાંથી બચ્ચાની આખના બાબમા, પાછળથી ઘણું માઠું પરીણામ આવે છે.

આંખની એક વીચીત્ર ખામી!

બચ્ચાંઓ ઘણીકવાર કાઇ પણ મુશ્કેલી, કે અડચણ વીના દુરની ચીજો સાફ જોઇ શકે છે, પણ નજદીકનું જોતાં, યા ચોપડી વાંચતાં કે કાઇ લખતાં, તુરતજ તેમનું માથુ દુખવા માંડે છે. આવી રીતની આંખની પીડાકારી, જ્યારે મોટી ઉમરના મરદની આંખોને લાગુ પડી હોય છે, ત્યારે તેઓ બારીક બીબાંવાળી ચોપડીઓ વાંચતાં કંટાલી જાય છે, તેમજ ઓરતોની આંખોમા જ્યારે એવી ખામી હોય છે

ઉપર જતી પટાથી બચ્ચાંનો ડોળો બાડો થયો. (૨) કોઈવાર તેઓ કોઈ બાડા માણસને જોવા પડે છે, કે તેની બાડી આંખને જોઈ, બચ્ચું તેની નકલ કરવા બાડું થઈ ગયું.

બાડાપણાના ખરાં કારણ.

બાડા ડોળા ખુબસુરતીને બગાડ કરે છે. આંખની ખામીઓથી કુદરતી ડોળા બાડા થાય છે ખરા, પણ તે ઉપરાંત બાડા ડોળાના બીજાં કેટલાક કારણો પણ હોય છે. એવા કારણોમાં નીચલાં કારણો મુખ્ય ગણાય છે

૧-બચ્ચાંને એકના એકજ હાથમાં લેઈને ફેરવવાથી, વા શાળાની આદત, માતાને વા આયા દાયાઓને ટેવાથી, બાળકની નજર હમેશાં એકજ તરફ ખેંચાઈ રેહે છે, અને તે કારણે બચ્ચાંનો ડોળો બાડો થાય છે.

૨-બચ્ચાંને ઘુઘરા વા એવા વગેરે રમકડાં હમેશાં એકજ તરફ ઘુઘરો કે એમ વગાડીને રમાડવાની ટેવથી ખીજવાથી, બચ્ચું બાડું નીકળે છે.

૩-કેટલીક વાર બીમારથી આયા દાયાઓ, બચ્ચાંને રમુજ આપીને રમાડવાની મતલબથી, પોતે બાડી બની બચ્ચાંને રીઝવે છે, જેથી બચ્ચું તેની નકલ કરતાં બાડું બને છે.

૪-બચ્ચાંને વાચવા વખતે ચોપડી જો આંખની નજદીક લેવાની આદત પડે છે, તો તેથી પણ બચ્ચાંનો ડોળો બાડો થાય છે.

બાડાપણાંના ઇલાજ.

અગર બચ્ચુંમાં આંખની કોઈપણ ખામીઓને લીધે, વા કોઈ બીજા કારણથી, બાડા ડોળાની શરૂઆત થતી જોવા માલમ પડે, કે તુરતજ વખત ખોયે આંખના કોઈ કાબેલ તબીબની સલાહ લેવી.

તંદુરસ્તીનો આધાર છે. જેઓ મધ્યમસરની આપો-હવામાં રહેતાં હોય, અને જેઓ પોતાનો ધંધો-રોજગાર ખુલ્લી હવામાં ફરીફરી કરતાં હોય, (દાખલા તરીકે ખેડુતો) વા તો જેઓ સારી મુસાફરી હવામાં પોતાના દીવસ ગુજારતા હોય, અને જેઓની જીંદગીની હાજતો નીર્દોષ અને મધ્યમસર રહેતી હોય, તેઓ મોટે ભાગે, આંખના રોગથી બચવા ખુબ સરલથી મુક્ત અને નીરોગી રહે છે.

પણ એ ઉપરાંત એવા બીજા અસંખ્ય ધંધા-રોજગાર જીંદગીના નીભાવ માટે આપણને કરવા પડે છે, કે જેની અસરથી આપણી આંખોનું બેસુર રતન ખરાબીમાં આવી પડે છે. એવા ધંધામાં દરજીનો ધંધો, કંપોઝીટરનો ધંધો, બારીક એવી ચીતરવું, કોતરવું, અને જડવાનો ધંધો, વગેરે એવા બીજા અનેક ધંધા આંખની ખરાબી કરે છે. કેમકે તે સઘળામાં આંખોને બેહદ તાણવી પડે છે. એજ રીતે બીજા ધંધામાં પણ આંખને મોટું નુકશાન પુગે છે, કેમકે તેમાં આંખને સખ્તી, અને હવાએકી ગરમી લાગુ પડે છે. એ ઉપરાંત ઘુવડ ભીડ વીગેરે જેઓ ધગધગતા આગની ચકચકી રોશની આગળ કામ કરે છે તેઓ, તેમજ ધોબીઓ, રંગારા, ઘડીઆળ સમારનાર (જેઓ હમેશાં એક આંખે કામ થાકી ઘડીઆળ સમારે છે) તેઓની આંખોને પણ મોટું નુકશાન થાએ છે. એ સઘળા, અને એવા બીજા અનેક ધંધાદારીઓએ, પોતાની આંખોની સંભાળથી જતન કરતા રહેવું ઘટે છે

ચાર કારણથી આંખની થતી ખરાબી.

જર્મનીમાં બે ડોક્ટરો વધારે ઉપયોગ કીધાથી આંખોની ઉપર બહુ ખરાબ અસર થવાને મોટો સંભવ રહે છે. એ બે ડોક્ટરો તે નબળુ અને દર છે, જે બીજે આ પુસ્તકમાં પુરતુ લખાયું છે. પણ એ ઉપરાંત જે એક ત્રીજુ કારણ આંખોની રોશનીને ખરાબ

આદમીઓએ, રાતના ભારી ખાંણા ખાવાથી, તથા ઉજાગરો કરવાથી પરહેજ રેહવું, કેમકે તેથી આંખની ઉપર ઘણી માઠી અસર થાએ છે. [૫] ચશ્માની ગરજ, હંમેશાં પચાસ વરસની ઉંમર પછી પડે છે, એ વાત ધ્યાનમા રાખવી.

પચાસ વરસ પછી જોવાની શક્તીમા જીનજીન પ્રકારના ફેરફાર થતા જાએ છે. કોઈબી ચીજ બરોબર જોવા માટે, આંખ ચુંચી કરવી પડે છે, અને કાંઈબી છાપેલું વાંચવા માટે આંખથી થોડે દુર રાખી, તે વાંચવાની તજવીજ કરવી પડે છે. નજદીકથી વંચાતું કે સીવાતું નથી. સોયમા દોરો પોઈ શકાતો નથી, કેમકે સોયના નાકાં બબે અને ત્રણ ત્રણ દેખાય છે. વગર ચશ્માએ લખવાની તજવીજ કરતાં, લખ્યા પછી માલમ પડશે, કે જેવા દસ્કત જવાંન ઉમરે લખાતા હતા, તેવા વૃધ ઉમરે ચશ્મા વગર લખી શકાતા નથી.

આ સઘળી ફરીયાદો મોટી ઉંમરે આંખના બાબમા જેવી માલમ પડે, કે તુરતજ ચશ્માની મદદ લેવી, કે જેથી આંખને વધુ એવજાંમ પોંહચનો અટકે, અને આંખનું રક્ષણ થઇ શકે.

આંખમા થતા મોતીયા.

Cataract.

નજરશક્તીનું તેજ ઓછું થવાના અનેક કારણો માહેલું એક કારણ, આંખમા થતા મોતીયાને નામે જણાયલી પીડાકારી છે, જે ઘણીવાર ઘડપણ (તેમજ કેટલાક બચપણ)મા પણ થાએ છે.

મોતીયા એટલે શું? મોતીયા, આંખમા કેવી રીતે બંધાય છે? મોતીયા આંખમા કઇ જગ્યાએ થાએ છે? એ સઘળા સવાલોનો વીગતવાર ખુલાસો કરી શકાય, એટલી આ નાંહના પુસ્તકમા જગા નથી, તેમજ આ પુસ્તક કાંઇ આંખના દરદો વીગતવારે દરશાવવા પણ

દીવસમાં થઈ જતા છે. દાખલા તરીકે આંખની ઉપર ફટકો પડવાથી, યા તો આંખમાં કાંઈક અણીવાળું હથીઆર, યા સોય, યા છુરી કે કાતર ભોંકાવાથી મોતીયા તુરતજ થાએ છે એની મતલબ એ, કે લેન્સની અંદર કાંઈક ખલેલ થવાથી, તેમાં જે ફેરફાર થાએ છે, તે એટલા તો ઝડપથી થઈ જાએ છે, કે થોડા દીવસમાં દરદી બીલકુલ જોઈ શકતું નથી.

આંખમાં સાધારણ મોતીયા કેમ થાય છે.

પણ મોટી ઉમરના આદમીની આંખમાં જે મોતીયા થાએ છે, તે ઘણાજ ધીમે ધીમે થવા માંડે છે, અને તેને લાંબો વખત લાગે છે. બીજા બોલોમાં જો બોલીએ, તો લેન્સમાં આગલ જણાવેલા ફેરફાર થતાં લાંબી મુદત લાગે છે. મોતીયા, ઘણું કરી એક આંખમાં થાએ છે, અને કોઈ કોઈ વખત ઘણું કરી તે બન્ને આંખોમાં સાથે થવા માંડે છે. આંખમાં જ્યારે મોતીયા થવા માંડે છે, ત્યારે દરદીને કોઈબી રીતનું દુખ કે વેદના થતાં નથી.

મોતીયા થતા અટકાવવાના ઇલાજ.

એક વખત મોતીયા—કેટેરેક્ટ—થયા, એટલે તે એકજ ઇલાજથી દુર કરી શકાય છે. તે ઇલાજ, ઑપરેશન કરવાથી થાએ છે. કોઈબી જાતની દવા, કોઈબી જાતના લોશન, કોઈબી જાતના મલમ, કોઈબી જાતની વીજળી વગેરેથી થતાં મોતીયાના ઇલાજો, બીલકુલ અજ્ઞાનીને મુરખ બનાવનારા ઢોંગ સમાન સમજવા. મોતીયા-કેટેરેક્ટ એક વખત આંખમાં બંધાયા પછી, ઑપરેશન સીવાય કોઈબી ઇલાજથી તે દુર થઈ શકતા નથી, એ વાત ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી ઘટે છે.

તોપણ મોતીયાનું દરદ રફતે રફતે થતું હોવાને લીધે, જે જે સંજોગો વચ્ચે તે ઝડપથી થવા માંડે છે, તે સંજોગોને જો બનતા

દેખાવા માંડે છે, જેની કાંઈપણ દરકાર કરવાની દરદીને જરૂર પડતી નથી. પણ જેમ જેમ મોતીયો વધારે મોટો થતો જાય છે, (યાને લૅન્સની અપારદર્શકતામાં થતો ફેરફાર વધતો જાય છે) તેમ તેમ દરદીને વધારે અને વધારે ઝાંખું દેખાવા માંડે છે, અને આખરે ઓળખીતાઓને ઓળખવાની દરદીને મુશ્કેલી પડવા માંડે છે. કોઈવાર મોતીયો જ્યારે એક આંખમાં થાય છે, અને તે પુરેપુરો પાકી જાય છે, ત્યાં દરદીને તેની ખબર વગેરે પડતી નથી અને એક દીવસ અકસ્માતે તે અચાનક જાણવા પામે છે. કે તે એક આંખે બીલકુલ દેખી શકતો નથી.

આંજણી-Stye.

આંખ ઉપર થતી આંજણી એ પણ એક સાધારણ પીડાકારી છે એ વીશે સખત નહીં ખુલાસો કરવાની જરૂર હોય, એમ લાગતું નથી. કેમકે ઘણાંકોએ એ પીડાકારી અનુભવી હશે, તેમજ ઘણાંકોએ એ પીડાકારી બીજાઓને થએલી દેખી પણ હશે.

આંખના પોપચાની કીનારી ઉપર નાહની ફોલ્લી જ્યારે થાય છે, ત્યારે તે જ આંજણીને તમે ઓળખો છો. આંજણીનું આ ટુંક બયાન છે. આંજણી હમેશા પોપચાની કીનારી ઉપરજ થાય છે. કોઈ વખત તે ઉપલા પોપચાની કીનારી ઉપર તો કોઈ વખત તે નીચલા પોપચાની કીનારી ઉપર થાય છે. શરૂઆતમાં આંખના પોપચાની કીનારીનો અમુક ભાગ સુજી આવી ફુલવા માંડે છે. આ ભાગ ધીમેધીમે સુજી આવે છે અને પાછળથી તે ભાગ ઉપર પરૂ દેખાય છે. પરૂ ઉપર આવ્યા પછી તે ફુટી જાય છે અને ત્યાર પછી દરદીને આરામ થાય છે. એ સઘળો વખત દરદીને અનેક પ્રકારની વેદના ભોગવવી પડે છે ઘણી વખત દરદીને ઉંઘ પણ આવતી નથી. કેમકે સુજી આવેલા ભાગમાં ચસકા મારે છે. આંજણીને પરૂ ઉપર આવતાં બે ત્રણથી ચાર, અને કોઈ વખત તેથી વધારે દીવસ લાગે છે

આંજણી થવાના કારણ.

શા કારણે આંજણી થાય છે, તે નક્કી કેહી શકાતું નથી. ઘણીક વાર આંખોને બરાબર સાફ નહી રાખ્યાથી, યા આંખો ધોઇને સફાઇદાર નહી રાખવાને લીધે, આંજણી થાએ છે. કોઇવાર સરદી લાગ્યાથી પણ આંજણી થાએ છે. કોઇ વખત તો એક આંજણી થઇ, તો તે પછી ઉપરાસાંપરી એક એકની પાછલ એક દજન થવા માંડે છે.

આંજણીના ઇલાજ.

આંજણી થાએ છે એવો શક પડતાંજ, જો તેટલી જગ્યા નખ વડે, અવારનવાર સેહજ ઘસ્યા કીધી હોએ, તો સોજો આવતો બંધ પડે છે, અને આંજણી થતી અટકે છે. અગર જો પોપચાંની કીનારી ઉપર સોજો આવ્યાથી વેદના થતી હોએ, તો અલસીના આટાની નાંહની જેવી પોલટીસ, દર બબે કલાકે ચાલુ સુજેલા ભાગ ઉપર મુકવી, અને જેવી આંજણી પાકે તેવીજ તે ફોડી નાખવી. એ મુદત દરમ્યાન એકાદ હલકો જુલાબ લેવો.

કેટલાક તબીબો 'વહડતો ચોર પકડવાના' ધોરણ ઉપર, આંજણીનો ઇલાજ, બીજીજ રીતે સુચવે છે, કે જેથી પોપચાંની કીનારી ઉપર માંડ નીકળતી અટકે છે. આ ઇલાજ તરીકે ટીકચર આયોડીન, ઘણીજ સંભાલથી એકાદ નાંહની જેવી પીછી, (*Camel-hair-pencil*) વડે, પોપચાંની કીનારી ઉપરના સુજેલા ભાગની ઉપર (અંગોઠા અને આંગલા વચે તેને પકડીને ઉંચકયા પછી,) તપાસીને ગાડવું. સંભાલ રાખવી, કે ટીકચર આયોડીન આંજણી ઉપર લગાતાં આંખની અંદર, યા પોપચાંના કોઇ બીજા ભાગ ઉપર લાગે નહી. બચ્ચાંઓને જયારે આંજણી થવા માંડે, ત્યારે તેની આંખો તુરતજ કોઇ આંખના કાબેલ તબીબ પાસે તપાસાવવી, કેમકે આંખની કાંઇક ખામીભરી હાલતને લીધે પણ આંજણી થાએ છે, એ બીના ધ્યાનમાં રાખવી.

પત્ર ૧૯ મું.

આપણો કાંન.

THE HUMAN EAR.

મારા પ્રેમાળ મીત્ર

તમે કોઈવાર એક ખરા બેહેરાની સંસારી આપદાનો સાચો ચીતાર અનુભવ્યો છે? ગરીબ બીચારો બેહેરો! તેની હાડમારીનો, તેના ગુચવાડાનો, અને તેની નાંઉમેદીનો પાર નથી. તોપણ આ વાત આપણ સારી પેઠે જાણીએ છીએ, કે 'બેહેરો બેવાર હસે છે.' એક તો જ્યારે બધા હસે છે ત્યારે તે શોભાને ખાતર હસે છે, અને બીજું જ્યારે તે ખરી વાતથી જાણીતો થાએ છે, ત્યારે ફરીથી હસે છે. એટલું છતાં બહેરાંઓની આપદા, બેહેરાઓના પીડા, અને બેહેરાંઓની નીરાશીનો ખરો ચીતાર વાજબી રીતે એક જાણીતો લેખક નીચે પ્રમાણે ચીતારે છે –

> "† Deaf, giddy, helpless, left alone,
> To all my friends a burden grown,
> No more I hear my Church's bell,
> Than if it rang out for my knell:
> At thunder now no more I start,
> Than at the rumbling of a cart:
> Nay, What's incredible, alack!
> I hardly hear a woman's clack."

† Dean Swift.

કાંનની રચનાના ભીતરમા ઉતરી, અવાજ કેવી રીતે સંભળાય છે. તે ગુચવાડાભરી બાબદનો ખુલાસો કરવાથી, વાંચકને કાંઇપણ જાણવા જોગ લાભ થઇ શકે, એવું લાગતું નથી. કેમકે, આ વાત વીધ્યા હુંનરના પ્રવીણોને જાણીતી છે, કે અવાજ આદમીના મંન અને મગજ ઉપર કેમ અને કેવી રીતે જાઇ પડે છે, તે કોઇથી 'એનેટૉમીસ્ટ, કે ફીઝીઑલોજીસ્ટ' આજ સુધી મુકરર સમજાવી શકયો નથી એટલા માટે એવી એક બીકટ બાબદના ભીતરમા ઉતરી લબાન કરવા કરતાં, કાંનને લગતી સાધારણ ફરીયાદો ઉપર કાઇક બોલવુ ઠીક થઇ પડશે.

કાંનની રચના (જુવો ચીત્ર)

કાંનની રચનાનો કાઇક ઝાંખો ખ્યાલ આપવા માટે એટલું કેહીશું, તો કદાચ ચાલશે, કે આખા કાનને ત્રણ ભાગમા વેહચી નાખ્યો છે. કાંનનો આગલો ભાગ (external ear)-વચલો ભાગ (middle ear) અને કાનનો પાછલો યાને ભીત્તરનો ભાગ (Internal ear)

કાંનનો મેલ! તેથી થતા ગુણ અને અવગુણ.

કાંનમા થતો મેલ કાન માહેલી નળીના નાજુક અસ્તરને હમેશાં સુવાલી અને લીસી રાખે છે, જેથી કાનની નળી માહેલુ અસ્તર તડકતું, કે ફાટતું નથી. આ મેલ કાંનની નળીના અસ્તરમાથીજ નીકળે છે એ મેલ, રંગમા ઘેરા પીલા રંગનો હોએ છે, અને સ્વાદમા તે કડવો હોએ છે. એ મેલ મોટી ઉંમરવાલાંઓના કાંનમા બીલકુલ હોતો નથી. ઘરડાંઓના કાંનમા એ મેલ સુક્કો, અને કકડો હોએ છે. બચ્ચાંઓના કાંનમા, તે પતલો, અને વાસ મારતો હોએ છે, અને જો તે સાફ કરી નાખ્યો નહી, તો કાંનને નુકસાંન કરે, એવો હોએ છે. કાંનમાથી મેલ કાહાડવા માટે, યા મેલના સબબથી જો કાંનમા ફીક લાગતી હોએ, તો તે માટે કદીભી કોઇ અણીવાલી ચીજનો ઉપયોગ કરવો નહી.

[illegible]

કાનના મેલથી થતાં રોગ.

Excess of Wax in the Ear.

[illegible]

કાનમાં ચસકા વા શૂળ. Earache.

[illegible] (Gland [illegible]

[illegible] Ear-ache [illegible]

[illegible]

થોડી ઘણી વાયુ પડવા વીના રેહતી નથી એ નગીને અંદરી વાળ્યાથી તે પુગાઇ જાએ છે, અને તેથી કાનની અંદરની બાજુએ સંભળાત ઓછુ હોવાને લીધે, કાંન અંદરથી ભારી થયલા લાગે છે. ઘણીવાર આ નળીને કાંઇક એલજામ પુગવાથી [illegible] તે [illegible] જાએ છે યા તે બંધ થઇ જાએ છે, ત્યારે [illegible] પડે છે. એનો ઇલાજ કાનના ખાસ [illegible] કરી શકે છે.

કાંનમા ખુચી બેઠેલી ચીજ મોહોડાંમા કેવી રીતે ઉતરી પડે છે. (જુઓ ચીત્ર)

ઘણીકવાર કાનમા ખુંચી [illegible] આણીવાળી લાંબી ચીજ વડે કાહાડવાની [illegible] આવી રીતની તજવીજ કરતા જતા [illegible] વખત [illegible] ભરેલુ સેવટ આવે છે, અને [illegible] ભર્યું સેવટ જે આવવા પામ [illegible] કરી જવા ઉપરાંત બેજાને મોઢેન વાગુ પડ [illegible] લીધે,

કાન કોતરનારા કાન-વેદો

પાસ કરીબી કાન કોતરનારો કે [illegible] વાર કાનમા અટકી બેઠેલી કોઇ કઠણ ચીજ [illegible] કોસીસ કરવા જતા, કાંનનો પરદો ફાટી જાએ છે, અને એ પરદો ફાટી જવાથી, તે ચીજ 'યુસ્ટેચ્યન ટ્યુબ'માં ઉતરી પડે છે. આવા બનાવનું પરીણામ કેવુ જોખમભરેલુ આવે છે, તે વાચનારને સમજવાની આજી જરૂર પડે તેમ નથી. કેમકે આ સાથે આપેલુ ચીત્ર, તેનો પુરેપુરો ખ્યાલ આપે છે.

એ રીતે બન્ને કાન વચ્ચે સાંભળવાના અવાજના તફાવતને લગતા સુમાર નક્કી કરવાથી આરંભ થાય છે, કે બન્ને કાનની સાંભળવાની શક્તિમાં કેટલો ફેર છે. તેમજ જેઓ પોતાના બહેરાપણા [illegible] તેઓ પણ દૂર આવનારીએ, વા પાસવાળીએ પોતાના કાનની [illegible] ઘણીવાર કેટલાકની ગણત્રી, આ રીતે [illegible]

બહેરાપણું લાગુ પડવાના જાણવાજોગ કારણો.

ઉપરનાં કારણો સરદીથી લાગુ પડતા બહેરાપણાને [illegible] છે. પણ બહેરાપણું એમનું સરદીથી જ લાગુ પડતું નથી [illegible] બીજાં કેટલાંક જાણવા જોગ કારણોમાં

[૧] અવાજને કાન ઉપર [illegible] કે થતી. આ રોગને માટેનો એ [illegible] છે. અહીં ગીતના [illegible] કાન [illegible] કાન પાકે છે અને એવી રીતે [illegible] પ્રકારની રોગો છે, કેમકે કાન [illegible] પ્રકારનો રોગ છે. તો કાનનો પડદો [illegible] છે અને બહેરાપણું [illegible] લાગુ પડે છે [illegible] મેલ. તેમજ ગોળીઓ [illegible] કરવો પડે છે [illegible] પડતા [illegible] નહીં કરવાથી, આપણાથી બહેરાપણું લાગે છે [illegible] કાનની [illegible] કરી [illegible] પણ કાનના [illegible] બહેરાપણું લાગુ પડે છે. [૪] કાનની નસો [illegible] જવાને લીધે પણ કાનની સાંભળવાની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે.

ગ્રાહક દવા પીવાથી લાગુ પડતું બહેરાપણું.

કાનના બહેરાપણાના દર્દીઓ અવલોકન કરવા પછી એવાં [illegible] ઉપર આવ્યા છે, કે કેટલીક દવાઓ, અમુક દરદો ઉપર જ્યારે અપાય

કેટલાં માટે નાનાં છોકરાંએ [illegible] અતીશ [illegible] કાનમા ખોસવાને જરૂર નહી [illegible] (દરીઆનુ) ખારૂ પાણી [illegible] કાનના [illegible] છે. અને તેથી ગમે તે પ્રકારની [illegible] કાનના [illegible] એવા છે, કે તે [illegible] અને [illegible] એવા અવાજ વગે કામ કરવું [illegible] એ [illegible] હોય છે [illegible] નહીં કે [illegible] પોતાના કાનમ [illegible] થી [illegible] કાનના [illegible] એ ધંધાદારીઓના કાનના [illegible] જના સબબથી કાદી બહેરા હોય છે

કાનમાં કીડા!

આ [illegible] 'કાનમા [illegible]' હોય છે! અને કાનના [illegible] થાય છે, તે [illegible] સુધી કારણ, એ કીડાઓ હોય છે [illegible] વાતની [illegible] વૈદકશાસ્ત્રના પાડે છે.

કાનમાંથી લોહીનુ જવું—તેના કારણ.

કેટલાંક દરદોમા કાનમાંથી લોહી વેહે છે. એવાં દરદોની ટીપ અત્રે આપવી જરૂરની નથી, પણ માથાંની ખોપરી, જ્યારે પડવાથી યા ફટકા કે મારથી ફાટે છે, તેમજ જ્યારે માથાંની ખોપરીના ભીતરમા કોઇ પ્રકારની ઇજા થાએ છે, ત્યારે કાનમાંથી લોહી વેહે છે.

આ તેલમા રૂ બોળવી, સદર.ન અને સ ત ન એક એક વખત કાનમાં ભેળવી રાખવું, અને તે ક દ ૨૦ પછી ન ગુન નવશેક પાણીથી કાન સાફ કરવો. આ તેલથી દરદનુ ... ... વિ ...

ગળાંની બીમારીથી લાગુ પડેલા બેહેરાપણાનો ઇલાજ.

R/

+ Ol. Gaultheriæ 1 part
Ol. Oliva ... parts M

ગળાની બીમારી Pharyngitis ... i ... itis થી લાગુ પડેલું બેહેરાપણું, આ તેલ ... ... લાગુ થાએ છે. આ દવાની ... ... ને લગાડવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે

કાનમા સુકાઇ ગએલા મેલથી લાગુ પડેલા બેહેરાપણાનો ઇલાજ.

R/

+ Tinct Benzoini
Tinct Castor.
Tinct Opii a a Drm 1
Ess Oil of Assafoetida M 4 M

આ દવાના એક કે બે ટીપા કાનમા નાખીને સેવા, અને રોજ કાનને સાબુના ફુકા પાણીની પીચકારી વડે ધોઇ નાખવો.

કાનની નળી સુકાઇ જવાથી અંદર લાગતી ખરજ તથા બેહેરાપણાનો ઇલાજ.

R/

Ol Amygd Dulc. Drm 4.
Tinct Benzoini M 30-60. M.

મીઠી બદામનું તેલ સુકાઇ ગએલા કાંન માટે ર ઇલાજ તરીકે વપરાએ છે. આ તેલથી કાંનના પરદા ઉપર : બેઠેલો, યા સુકાઇ ગએલો મેલ પોચો થઇ જાએ છે, અને પા સાબુના ડુકડાં પાણીની પીચકારી વડે કાંન ધોયાથી, તે • જાએ છે.

કાંનમાં મારતા ચસ્કાનો ઇલાજ.

કાંનમા જ્યારે ચસ્કા મારતા હોએ, ત્યારે આગલ લખ્યા પ્ર તેનુ ખરૂ કારણ શોધી કાહાડી, તેનો ઇલાજ કરવો. શરૂઆ અલસીના આટાની પોલટીસ કાંનની ઉપર બાધવી જો કબજ્ઃ હોએ તો હલકો જેવો જુલાબ લેવો, અને નીચલી દવા કેમીસ્ટને ત્યાંથી મંગાવી, તેમાથી થોડા ટીપાં કાંનમા રેડી, મીનીટ સુધી, એ ટીપાં કાંનની અદર રેહે તેમ પડી રેહવું. આ ! મોટી ઉમરના દરદી માટે જાણવી.

R/

† Solution of Atropine.

(4 Grs to one ounce of water.)

બચ્ચાંના કાંનમા મારતા ચસ્કાનો ઇલાજ.

બચ્ચાંને માટે એજ દવાનુ પાણી, નીચલાં પ્રમાણમા બનાવ મંગાવી એજ પ્રમાણે વાપરવું.

† Solution Atropine.

(1 Gr. to one ounce of water.)

લાંબા વખતનો પાકતો કાંન-તેના ઇલાજ.

લાંબા વખતનો પાકતો કાંન એ એક શ્લેખમસરી પીચકારી છે. એવી પીચકારીનો ઇલાજ બનતાં સુધી કાંનના કોઇ ડુકડા

તબીબ પાસેજ કરાવવો ઘટે છે. પણ જેઓ તેવા સાધનમાં નહી હોએ, તેઓ માટે નીચલો ઇલાજ સુચવવા જેવો છે.

પાકેલા કાનને પેહલાં સાબુના ઉકળ પાણીની પીચકારી વડે ધોઇ નાખી, બાદ રૂને એકાદ સળીને છેડે લપેટી, કાનને બારીકીથી સુકો કીધા પછી, નીચલો પાઉડર કાનમાં તેનાથી કુ [illegible] ન જાય એવી રીતે દાબ કાનને અંદરથી સાફ કરી લુછી નાખ્યા પછી, એ પાઉડર કાનમા ફુંકતા રેહવું.

કાનમા ફૂંકવાનો પાઉડર.

R/

† Resorcine, Drm 1
Acid Boric, Oz 2½

M. ft. pulv.

આ ભુકાથી ઘણા દરદો મટવા [illegible] આવે છે. ઘણીકવાર આ ભુકાને ફુકતાં પેહલાં નીચલા પાણીની પીચકારી મારવાની પણ જરૂર પડે છે.

R/

† Acid Boric Grs 30
Acquæ, Oz 2

M. ft. Lotio.

કાનની અંદર તેમજ બાહાર થતી ખરજનો ઇલાજ.

R/

† Calcis Sulph,
Alumen,
Bole Armeniac, á á equal parts.

M. ft. pulv.

† Practitioner's Vade Mecum.

પત્ર ૨૦ મું.

નાક, ગળું અને મોઢું.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

સંસારમાં નાકની કીમત.

[illegible]

મંડળમા જાણીતા હોવા છતાં, ઘણાંકો એવાબી હોએ છે, કે જેમના મોહોડા ઉપર "નાક છે, કે નહિયુ" તેનીબી દરકાર કરતાં નથી.

કાપેલાં નાક કેવી રીતે પાછાં ઉગાડવામા આવે છે.

(જુવો ચીત્ર)

સંસારમા નાકની કીમત આવી રીતે થની રેહ છે! આપણા દેશમા નાકની કીમત ઘણીજ મોઘી પડે છે. એટલું છતાં કેટલીક કોમોમા, સ્ત્રીઓની કસુર માટે, કેટલાક મરદો ચટ અને પટ તેમના નાક કાપી નાખતા જાહેરમાં માલમ પડયા જાએ છે. એવા ગુનેહગારોને તેમના ગુનાહ માટે સખતમા સખત સજા સરકાર કરતી હોવા છતાં, એ અપરાધો અવારનવાર બનતા સંભલાએ છે.

પણ આજની 'સરજરી' એવાં નકટાઓની મદદે પણ આવી ઉભી રેહે છે. કેમકે એવાં નકટાંઓના કપાઇ ગએલાં નાકની જગ્યાએ, બાહોશ સરજયનો, હવે કાંઇપણ ખાંમી વીનાના નવાં નાંક, તેમને બનાવી આપે છે. કેવી રીતે આ નવાં નાક બનાવવામા આવે છે, તેનુ એક ચીત્ર આ સામેના સફા ઉપર આપેલું તપાસી જોવાથી, વાંચક તે બીના સમજી શકશે.

નાકની અંદરની રચના વીશે લંબાનથી બોલવુ. હું જરૂરતુ ધારતો નથી. તેમજ નાકને લાગુ પડતાં દરદો માહેલાં કેટલાંક એવાં તો જોખમભરેલાં હોએ છે, કે તેની સારવાર અને ઇલાજે, નાકના કોઇ કાબેલ સ્પેશ્યાલીસ્ટને હાથેજ થવાં જોઇએ છે.

આંદમીની જીંદગીની બે જરૂરીઆતી હાજતો, નાક પુરી પાડે છે. [૧] એક તો સુંઘવાની, અને [૨] બીજી, દંમ લેવાની. એ સીવાય આપણી, અનેક સગવડભરી સેવા, નાક બજાવે છે. નાકને લાગુ પડતાં જાલંમ દરદોને જો પડતાં મુકીએ, તો સલખમ, યાને

કાપેલાં નાક કેવી રીતે પાછાં ઉગાડવામાં આવે છે.



આજની 'સાવત્રી'ને એક [illegible] કેપન

[illegible]

ગુદાના સડાખમ ઉપર અકસીર દવા.

R/

* Menthol parts 2 [illegible] finely ground roasted parts 30 [illegible] parts 30. M.
(F.E. BADOW)

આ ભૂકી [illegible]

ગુદાના સડાખમ માટે બીજી અકસીર દવા.

R/

* Menthol. Grs 2
Cocaine Hydrochl Gr 1
Acid Boric Pv Drm 1: M.

આ ભૂકી [illegible]

આ[illegible] ગળાના સડાખમનો ઇલાજ.

R/

‡ Morph Hydro[illegible] 2
Bism Subnitr, Drm [illegible]
Gum Acaciæ pv. Drm [illegible] M

આ ભૂકીની [illegible] દિવસ સુધી [illegible]

‡ Practitioner's Vade-Mecum.

સલખમ અને સરદી માટે ગોળી.

R/

† Quine-Salph. grs. 18, Liq. Arsenic m. 12, Liq. Atropine m 1, Ext Gent. grs. 20. Pulv Gum Acaciæ q s.

M. ft pills 12

આ ગોળી કોઇ કાબેલ કૅમીસ્ટને ત્યાંથી બનાવી મગાવી, અને એ ગોળીમાંથી એક, દર ત્રણથી ચાર કલાકને આંતરે, દરદના જોરના પ્રમાણ પ્રમાણે અંદાજસર, મોટાં માણસે લેવી. આ ઇલાજ દરદની શરૂઆતમાંજ શરૂ કરવો.

કેહવાની કાંઇબી જરૂર નથી, કે નાકને આંખ તેમજ કાંન અને ગળાંની સાથે પરભારો સંબંધ રેહ છે. નાકના બંને નસ્કોરાંમાં આંસુની નળીના છેડા આવેલા છે. આ સબબને લીધેજ જ્યારે આપણ રડીએ છીએ, ત્યારે આખના આંસુ નાકને રસ્તે વેહ છે આ નળીને નળીઓ Lachrymal duct (લેક્રીમલ ડક્ત) કરી કેહ છે સલખમ અને સરદીના જોરથી આંખો રોહવાઇ આવી આંસુથી ભરાએલી દેખાએ છે, તેનો સબબ એજ, કે 'લેક્રીમલ ડક્ત' સરદીથી પુરાઇ જાએ છે. આ સઘળા સંબંધોને લીધે નાક જેવી ઇન્દ્રી કેટલી નાજુક અને જોખમદાર છે, તે ઝટ સમજી શકાએ છે. એટલું બના ત[illegible] રોસ્તી માટે નાકની સંભાલ જેટલી અને જેવી રીતે લેવાવી જોઇએ તેટલી અને તેવી સંભાલ નહીં લેવાવાને લીધેજ, જીવન શકતી મોટા જોખમમાં આવી પડે છે. કેમકે નાકની કોઇબી બીમારી, ગળાને રસ્તે આગલ વધી અનેક પ્રકારના કાનીલ દરદોને જનમ આપે છે

કદરૂપાં અને બદરૂપાં નાક. (જુઓ ચીત્ર)

નાક અનેક ઘાટ અને અનેક રૂપના હોએ છે. જો તે ઘાટદાર હોએ છે, તો ચેહરાની શોભામાં વધારો કરે છે, અને જો તે વ[illegible]

આ અદરમાં જોએ છે, તેા ચેહરાની [illegible] થઇ પડે.

નાકને આધારે ખયાલ અને પ્રકૃતી જાણવાની રીત.

આદર્શનું નાક તેની [illegible] અને [illegible] નીકળેલી છે. અદર્શકોન [illegible] નાકના ઘાટ ઉપરથી અટ[illegible] આદર્શની સ[illegible] અને બુદ્ધીની [illegible] ચીઢાને આ[illegible] છે

હીંદુશાસ્ત્ર પ્રમાણે નાકના ચાર [illegible] નાની બયાન.

પદમીની સ્ત્રીના નાક [illegible] છે.

જેમ [illegible] કે "ઉતમ [illegible] આંખ્યા [illegible] જોએ છે. * * * તેનું [illegible] છે તેણે પદમીનનાં [illegible] છે [illegible] દીઠ જેવી હોય છે

ચીત્રીણી સ્ત્રીના નાક કેવા દેખાય છે.

"ચીત્રીણી [illegible] * * * તેમના શરીર જેને બધુ દુર નહીં, તેમ [illegible] નહીં. તેમની આંખો [illegible] ખુલી [illegible] છે, અને તેમના નાક નાકના અર્દ્ધભાગ અને ઘટમાળ દેખાય છે * * *'

દેામન અને ઓરથંન નાક. (જુવેા ચીત્ર.)

બહુ પુરૅકાળથી, સ્વચ્છ નાકના ઘાટમાં, ચેહરાની ખુબસુરતીમાં વધારો કરે એવાં બે ઘાટવાળાં નાકો, જેમની પ્રસંશા પાંચમાં

નમુનેદાર નાકના નમુના.



૧૧ જાતના નાકના ૧ નમુના.

નાક આકર્ષક કરવાની [illegible] શોધ કરી [illegible] છે. તે નાકનો ઘાટ સુધારવામાં મદદગાર થઈ છે. [illegible]

૧ નાક પાતળું યા ચપટું હોય, તો તેને સુધારવાની રીત

હાલ યુરોપમાં જે નવું [illegible] છે, તે એ કે એક, [illegible] એક જાતની ચાંપ (Clip) બનાવવામાં આવી છે એ ચાંપ [illegible] નાક ઉપર [illegible] રાખી મૂકે, તો તેને એવાં [illegible] ચપટાં નાક, [illegible] વખતમાં ઘાટદાર બની જતાં દેખાય છે.

આપણાં નાકના ઘાટ સુધારવાનો ઉપાય.

કેટલાંક નાકનો ઘાટ સુધારે, એ [illegible] વાત નથી. [illegible] કે જેના નાકનો ઘાટ તેને [illegible] છે, [illegible] સુધારો છે, તે [illegible] છે, પણ તે [illegible] બની શકે એમ નથી. નાક એવાં નરમ અને પોચાં હાડકાં (cartilage) નું બનેલું છે. કે તેને [illegible] તો તે જેવા [illegible] તેવા ઘાટનું બની શકે છે.

નાક સુધારવાના સાંચા. Nose Machines.

નાક સુધારવાના જાતજાતના સાંચાની હાલ યુરોપમાં શોધ થઈ છે. તે એટલા તો હલકા અને સસ્તા હોય છે, કે દરેક જણ તેનો ઉપયોગ કરી શકે, અને પોતાના નાકનો જેવો જોઈએ તેવો ઘાટ, તે સાંચા વડે ઘડી શકે છે.

લાલ નાક–તેના ઇલાજ.

કેટલાંકનાં નાક [illegible], લાલ રંગના ઉપર ચઢેલાં દેખાય છે. [illegible] એવાં નાક, [illegible] દારૂ પીવાની ટેવવાળા પુરુષોનાં હોય

† Secrets of Beauty, Health and Long Life.

છે. પણ દારૂ પીનારનાજ નાક કાંઇ હંમેશાં એવા લાલભુંડ જેવાં હોએ છે, એમ સમજવું નહી. કેટલીક વાર ઓરતોના નાક પણ એવાંજ લાલ રતાશ ઉપર ચહડેલાં હોએ છે, જોકે તેઓ કદીબી દારૂ, કે વાંઇન પીતાં નથી.

ઘણીકવાર ઘી અને ચીકાસદાર, તેમજ ગરમ, ચટાકેદાર, મસાલેદાર ભોજન ખાનારાંઓ, જેઓ હમેશાં આઇઆસી જીંદગી ગુજારતાં હોએ, તેમના નાક કોઇવાર એવા રતાસદાર લાલી ઉપર ચહડે છે. જ્યારે એવાં કારણોને લીધે, નાક ઉપર લાલી ચહડી, તે ભુંડ જેવાં દેખાતાં હોએ, ત્યારે તેનો ઇલાજ સેહલાઇથી થઇ શકે છે.

ઇલાજ એજ, કે એવાં નાકવાલાંઓએ મીઠાસ, ચીકાસ અને ગરમ મસાલેદાર ખાંધુ ખાવાના મુકી દેઇ, મધ્યમ સર સાદું ખાણું લેવું. અવારનવાર હલકા જુલાબ લેવા. (જુદા જુદા જુલાબ માટે વાચો સ્ત્રી-દરપણ) તેઓએ મામનો ખોરાક ઓછો કરવો, અને જેમ બને તેમ પુષ્કળ હવામાં રોજ ફરવા નીકળવું. ચાહ, કાફી, અને સ્પીરીટ કે વાંઇન જરાબી પીવાં નહી.

બાંનુઓ, જેઓને લાલ નાક માટે છીટ હોએ, તેઓએ કદીબી બૉડી કે કૉરસૅટ, યા તંગ પેટી, યા ટંગ પેટીકોટ પેહરવા નહી સ્ત્રીઓને ટંગ પેહરણોથી થતાં નુકસાન બાબે, લખાન માહિતી વાંચવું હોએ, તો વાચો મારાં છેલ્લાં પુસ્તક 'સ્ત્રી-બચમાવ' અને 'સ્ત્રી-દરપણ.'

ગળું-અવાજ. (જુઓ ચીત્ર.)

Throat and Voice.

નાક અને ગળાંને પરસ્પર સંબંધ કેવી રીતે છે, તે હમણાજ તપાસ્યું છે. ગળાંની રચના એટલી તો ભારી ગુંચવાડાભરી છે, કે તે

ગળાંની રચના અને તેનાં દરદો.



ગળાનો આગળો ભાગ.

૧-૧ જુદ આવેલા 'ટૉન્સીલ' એ બીમારી 'ટૉન્સીલાઈટીસ'ને નામે ઓળખાય છે

૨ ૨ અને 'ટૉન્સીલની વચ્ચે જે લટકતી ટોચ દેખાય છે, તે 'યુવુલા.'ને નામે ઓળખાય છે.

પરજીભની બીમારી [illegible]

[illegible] ને ટોન્સીલની વચ્ચે જે હાળા લટકતી [illegible] છે, [illegible] આપણે 'પરજીભ' ને નામે ઓળખીએ [illegible] (ઘુઘુલા) ને નામે ઓળખાય છે [illegible] આવે છે. અને [illegible] પણ [illegible] પાકે લાંબી થાય છે [illegible] ની [illegible] કરવાની જરૂરીઆત [illegible] છે [illegible] થી, આ ઘુઘુલા જ્યારે [illegible] થા [illegible] આંમી થયા કરે છે [illegible] ની [illegible] હનીથી, આ લાંબી [illegible] ને [illegible] ર, આમાંના [illegible] તરીકે [illegible] પના [illegible] છે. અને [illegible] રીતે થતો નથી. એવા [illegible] પડે છે [illegible] પરજીભની થોડીક [illegible] પરજીભ ઉપર કેટલીક [illegible] થઈ શકે છે, જે કોઈથી [illegible] કરે છે. [illegible] શકાશે.

અવાજ ખીલવવાની રીત.

અવાજ ગળાંમાંથી નીકળે છે. આપણા ગળાંની [illegible] 'ઓરગન' ને આબાદ મળતી આવે છે. [illegible] 'ઓરગન'ને મળતું આવે છે, તે અનરે [illegible]

---

† જુવો કરતાએ જ્ઞાન પ્રસારક [illegible] ઉપરના ન્યૂટર બાશહિના [illegible]

એક મધુર અવાજ, સાંભળનારાંઓનું ચીત્ત આકર્ષી શકે છે. જેમ જેમ અવાજને તાલીમ આપવામાં આવે છે, તેમ તેમ અવાજ સુધરતો અને ખીલતો જાએ છે. આ પરીણામ સંગીતની ચાલુ કસરત કીધાથી આવે છે. એક અવાજ મધુર છે કે કઠોર, તે કાને પડતાંજ પારખી શકાએ છે. અવાજને કેળવવા અને સુધારવાનો લાયક વખત, જવાંનીની શરૂઆતનો ગણાએ છે. વીસથી પચીસ વરસની ઉમર પછી, અવાજ સુધરવાનો, કે કેળવવાનો વખત રેહતો નથી. તોપણ પચીસ વરસની ઉમર પછી જેટલી મેહનત અવાજને ખીલવવા કે સુધારવા માટે કરવી પડે છે તેટલી મેહનત અવાજ સુધારવા કે ખીલવવા માટે તે આગમજ કરવી પડતી નથી

અવાજ જાળવી રાખવાની ત્રણ રીત.

અવાજની મધુરતા જાળવી રાખવા માટે, ત્રણ ચીજની જે ખાસ જરૂરત છે, તે ધ્યાનમાં રાખવું [1] દાંતની જતન કરી દાંતને પુરા તંદુરોસ્ત હાલતમાં રાખવા. [૨] ગળાંને તપાસી, કાંઇપણ પ્રકારની પીડાકારીથી તેને નીરાળું રાખવું. [૩] છાતી (યાને ફેફસાં)ની જતન રાખવી, કે જેથી કાંઇપણ પીડાકારી તેને લાગુ પડે નહી.

[૧] દાંતની જતન, અવાજને માટે ખાસ જરૂરની છે. જો દાંત પડી જાએ છે, તો શબ્દ રચનાના ઉચારો, સ્પષ્ટ થઇ શકતા નથી. તેમજ યાદ રાખવું, કે [૨] સેહજથી ગળું પડયું હોએ, યા ખખડતું હોએ, તો કદીથી તેવે ગળે ગાવાનું, કે બોલવાનું ચાલુ રાખવું નહીં. વધુ યાદ રાખવું, કે [૩] ગરમ ઓરડામાથી, બાહાર નીકળતાં હંમેશાં મોહોડું બંધ રાખી, નાક વાટે દમ લેવો, જરૂરનો છે, કેમકે ગરમ હવામાંથી બાહાર નીકળી, બાહારની ઠંડી હવા મોહોડાં વાટે દમમાં લેતાં, ગળાં (Larynx) ને સરદી લાગુ પડે છે.

જાહેર વક્તા અને જાહેર ગાનારાઓએ પોતાના અવાજ કેમ જાળવવા.

અનેક કારણોને લીધે, અવાજના સૂરોમાં ફેરફાર થાય છે. અવાજને. સદરહુ પ્રાણીને જેમ [illegible] કે તેમ [illegible] તે બદલી પણ જાય છે. આદમીની ઉમર જેમ જેમ વધતી જાય છે, તેમ તેમ તેના અવાજમાં પણ ફેરફાર થતો જાય છે. વળી [illegible] તેમજ ઓરતોના અવાજ, 'ટોન (pitch)' ના સંબંધમાં જેમ એક બીજાથી જુદા પડે છે, તેમજ [illegible] તેમજ જુવાનીની પુરી હદ પહોંચી [illegible] ફેરફાર. ગાનારાઓના [illegible] ઉમરે ઘણા ઉંચા સુર ઉપર તેઓથી [illegible] ૧૬ ઉમરે, ગાનારાઓ તેમજ વક્તાઓ [illegible] કાયદા. એવા બને છે [illegible] પરીણામ આવતા નથી [illegible] જાહેર વક્તા તેમજ જાહેર [illegible] નહીં કે પોતાની છાતી [illegible] પોતાના અવાજ કેળવવાની ખાસ જરૂર છે [illegible] એના કંઠમાં જાહેર [illegible] પુરતી [illegible] છે, કેમકે તેઓને પોતાની છાતીની [illegible] મધ્યમસર અને નીયમીત રાખવી પડે છે.

ધાતુઓની ખામીને લીધે.

અવાજની ખરાબી કેવી રીતે થાય છે.

ગળાની બીમારી હવે [illegible] નાકોની [illegible] અવાજ [illegible] રહે. [illegible] છે, તે [illegible] જરૂર છે [illegible] વખત કેટલી જરૂર છે, કે બે [illegible] દાંત હોતા નથી, તે મને એવા [illegible] અવાજની તેથી [illegible] થઇ જાય છે. એવાં કોઈ [illegible]

બોબડાપણું કેમ આવે છે.

અજાએબ જેવું તો એ છે, કે આ આકડા (સ્પેઝમ) વ્યંજનવાળા હરફો બોલતાંજ આવવા માંડે છે, અને મોટે ભાગે સ્વરવાળા હરફો બચી જવા પામે છે. વળી જાણવા જેવું એ છે, કે આ આકડું, કોઈની વ્યંજનવાળા શબ્દની શરૂઆત કરતાંજ આવે છે, અને કોઈની શબ્દને છેડેનો હરફ બોલતા, તે આવતું નથી

આ પીડાકારીનું બયાન સેહજ વીચાર કે વીદવાન તબીબો હજી એના ઇલાજ માટે એકમત થયા નથી. પણ આ વીના જાણવા જેગ છે, કે બોલતાં બોલતાં કોઈ વખત જે અડચણ પડે છે, ત્યારે આંકડું હોઠ ઉપર આવેલું કેહવાએ છે અને તે આકડાને લીધે હોઠ થોડીક પળ સુધી સરળતાથી બોલતા અટકી પડે છે. કેમ નહીં કે પપપપ-મમમ-કકકક હરફો અનેક વખત બોલાએ ... બોલાએ છે. એજ રીતે જ્યારે બોલતાં બોલતા જીભની ટોચને એ આકડી આવી જાએ છે, ત્યારે જીભ વડે બોલતા શબ્દોની તરીજ હાલત થઇ પડે છે. કોઈ વાર જ્યારે સ્વરવાળા હરફ ... અવકાશ જવાએ છે, ત્યારે આ સ્પેસ્ઝમ, ગળા (Glottis) ... આવેલું કેહવાએ છે.

બોબડાંપણાના કારણો.

આ પીડાકારીના અનેક કારણો કેહવાએ છે. [૧] ઘણું કરી એ પીડા બચપણથી લાગુ પડે છે [૨] કેટલીક વખત મોટી ઉમરે કાંઇક જંબેહાર આફતમાન થવા પછી, યા [૩] એકાએક ધાસ્તી ખાધા પછી, યા [૪] કોઇ જીવલેણ બીમારીમાંથી ઉઠવા પછી, બોબડાપણું લાગુ પડતું કેહવાએ છે. બોબડાંઓ કાંઇ હમેશાંજ એ પીડાકારીથી હેરાન થતાં નથી. ઘણીકવાર એવાંઓ સાફ અને છટાથી બોલે છે, પણ જ્યારે તેઓ [૫] ગુસ્સાથી ઘણાજ ઉશ્કેરાએલાં હોએ છે ત્યારે,

યા તો તબીઅતથી હેરાન હોએ છે ત્યારેજ એ પીડાકારી વધા જોર પકડે છે.

બેબડાંપણાની ત્રણ વીચીત્ર અજાએબીઓ.

અજાએબ જેવુ તો એ છે, કે બેબડી બાનુંઓ કરતાં, બેબ અક્ષરયોનું પ્રમાણ હંમેશાં વધારે હોએ છે! બીજી અજાએબી કે છે, કે ગમે એવા હડહડતાં બેબડાઓ જ્યારેબી કોઇના કાંન ધીમેથી વાત કરે છે, ત્યારે કદીબી તેઓને એ પીડાકારી લાગુ પડત નથી તેમજ હડહડતા બેબડાઓ, જ્યારે ગાયણ ગાએ છે, ત્યાં પણ તેઓને મજકુર આંકડી કદીબી લાગુ પડતી નથી.

બેબડાંપણાના ઇલાજ.

આ સઘળું જાણ્યા પછી વાચક સવાલ કરશે, કે બેબડાંપણાને ઇલાજ શુ છે? ખરી વાત તો એ છે, કે બેબડાંપણું અનેક કારણેાથ થતું હોવાને લીધે, જ્યા સુધી તેનુ મુળ કારણ માલમ પડે નહીં, ત્ય સુધી ઇલાજ કારગત લાગે એમ નથી.

[૧] ધ્યાન રાખવુ, કે બેબડાપણું કાંઇ એવું દરદ નથી, કે દવાઇ પીધાથી, કે ગોળી લીધાથી તે સારૂં થઇ શકે. તેમજ તે કાંઇ એવુ દરદબી નથી, કે થોડાંક અઠવાડીઆં, કે બે ચાર મહીનામ તે સારૂં થઇ શકે. એ દરદ સારૂં થવા માટે વખત અને ધીરજ સાથ ખંતીપણાથી જેઓ નીચલાં ઇલાજના ધોરણ અખત્યાર કરી, તે અમલમાં મુકશે, તેઓજ બેશક એ ઇલાજની કદર અને કીમત જાણી શકશે. કેટલીક વખતે બેબડાપણું અચાનક થઇ આવે છે, અને તેવી રીતે લાગુ પડેલું બેબડાપણુ, ટુંક વખતમાં જતું પણ રેહ છે. [૨] લાંબી બીમારીમાંથી સાજાં થયાં પછી નબળી દેહને લીધે બેબડાપણું જ્યારે લાગુ પડે છે, ત્યારે તેના ઇલાજ તરીકે 'નરવાંધન-ટોનીક'ને નામે જણાએલી દવાઓ ચાલુ કીધાથી, તેવાં બેબડાંપણાને

[illegible] છે [illegible]
[illegible]
છે [illegible]
[illegible]
[illegible] છે કે [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] છે [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] નથી [illegible]
[illegible] નથી [illegible]
[illegible] છે [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] છે [illegible]
[illegible]
[illegible], અને [illegible]

[illegible]
[illegible] તે સ્વપ્નાં [illegible], [illegible]
[illegible], [illegible] છે.

પત્ર ૨૧ મું.

આદમીની છપંન પ્રકારની સ્થીતી.

56 MENTAL & PHYSICAL CONDITIONS

જગતમાં વસ્તાં છપંન પ્રકારના આદમીઓ.

આ જીવંનશાસ્ત્રના ગુપ્ત ભેદનો માગ, સેહલ અને સરલ કરવા માટે, તેમજ જેઓ આ લેખ વાચી તેના મર્મને પોહોચવા ચાહતા હોએ, તેમની ગુંચવણ દુર કરવા માટે, મનુષ્યજાતને ૫૬ પ્રકારની પ્રકૃતી યાને ૫૬ જાતના ભાગમા, યા ૫૬ વર્ગમાં સગવડને ખાતર વેહચી નાખ્યાં છે. એ સઘળા વર્ગ આગળ જોતાં માલમ પડશે.

આ છપંણ વર્ગ માહેલા કોઇબી એક વર્ગ, યા ભાગ, યા પ્રક્રૃતીમા, દરએક ઓરત, મરદ, કે તેમજ દરએક નાહન, મોટ, કે વ્રધ, આવી જાએ છે. આ છપણ ભાગ માહેલા કયા ભાગમા આદમી આવે છે, તે એકવાર પછવાડે આપેલા લેખ પ્રમાણે નકકી કીધાથી, કોઇબી આદમી પોતાની તેમજ બીજાંની તબીયત, પ્રકૃતી, તેમજ પીડાકારીના બાબમા જોઈતી તમામે તમામ સલાહ, સંતોષકારક પ્રમાણમા મેળવી શકે છે યાદ રાખવુ કે કોઇબી વખતે, કોઇબી પ્રકારની પીડાકારી માટે, તમુને કોઇબી પ્રકારની સલાહ જોઇતી હશે, તો એ લેખની મદદ લીધાથી, તમો મેળવી શકશો ખાધાની કે પીધાની અમુક બાબદમા, કોઇબી પ્રસંગે, યા કોઇબી પીડાકારીના સંજોગ વચ્ચે, શું શું ખાવુ અને શું શું નહી ખાવુ, તે સઘળું તે એ લેખ સુચવશે, એટલુંજ નહી, પણ એ ઉપરાંત તમોએ કેમ કરવું,

કેટલું કરવું, ક્યાં ફરવું, શું શું પેહરવું, કેવું કેવું પેહરવું, ક્યારે સુવું, કેટલું સુવું, ક્યારે ઉઠવું, ક્યારે નાહાવું, કેમ નાહાવું, કેવી હવામાં વસવું, ક્યાં રેહવું, ક્યાં નહી રેહવું, એ અને એના જેવી બીજી અસંખ્ય બાબતોની બાતમીના હજારો ખુલાસાવાર જવાબો, તમો મેળવી શકશો.

યાદ રાખજો કે આ જીવનશાસ્ત્રના મર્મ જાણવા માટે, તમુને આ પુસ્તકની રોજ જરૂર પડશે. પ્રીય વાચક, કાળજી રાખ વગર, તું પોતે, આ છપંન પ્રકારના વર્ગ માંહેલા કેઇ પણ એક વર્ગમાં સમાઇ શકીશ છે. એટલે તુને કદીપણ આ લેખની મદદ લીધા સીવાય ચાલે એમ નથી.

આદમીની દેહના છપંન પ્રકારના નામ અંગ્રેજી ની વીગત.

આદમીની દેહ યાને આદમીનુ શરીર, સમરતને ખાતર છપન ભાગની દરજેક બાબમાં વેહચી નાખ્યુ છે એ છપન પ્રકાર કેવા છે, તેની સમજણ વાંચનારની સમરતને ખાતર નીચે દરસાવવામાં આવે છે.

૧—સમતુમાર તબીયતવાળાં=Normal Health

૨—મેહનત કરનારાં=Physical Workers

૩—મગજશક્તીનુ કામ કરનારાં=Brain Workers.

૪—નાજુક દેહવાળાં=Nervous Persons.

૫—ગીમાર વાયુવાળાં=Melancholy Persons.

૬—ગુસ્સાવાળાં=Passionate Persons (Fits of anger.)

૭—ચીડીઉ સ્વભાવવાળાં=Irritable Persons.

૮—શરમાળ સ્વભાવવાળાં=Bashful Persons.

૯—ઉશ્કેરાઇ જનારાં=Excitable Persons.

૩૫—પેટના અજવાળાં=Habitual Looseness of Bowels
૩૬—દારૂડીયાં અને [illegible]=Alcoholism
૩૭—અજીરણવાળાં=Dyspeptic Persons
૩૮—લીવરની બીમારીવાળાં=Liver Disordered Persons
૩૯—રૂમેટીઝમની ટેવવાળા=Rheumatic Persons
૪૦—ગાઉટની ટેવવાળા=Gouty Persons
૪૧—નબળાં હૃદયવાળા=Weak Heart
૪૨—[illegible]=[illegible] Persons
૪૩—[illegible]=[illegible] Persons
૪૪—[illegible]=[illegible]
૪૫—[illegible] બીમારીવાળા=[illegible]
૪૬—[illegible] બીમારીવાળા=[illegible]
૪૭—[illegible] બીમારીવાળા=[illegible] Disease
૪૮—કમળાવાળા=Jaundiced Persons
૪૯—[illegible]=N[illegible]
૫૦—[illegible] ટેવવાળા=[illegible]
૫૧—[illegible]=[illegible]
૫૨—[illegible]=[illegible]
૫૩—[illegible]=Scurvy
૫૪—[illegible] બીમારીવાળા=[illegible] Persons.
૫૫—બાળપણ અને જવાની=[illegible]hood and Youth
૫૬—[illegible] અને [illegible]=[illegible]d Persons.

નંબર	આદમીની સ્ત્રીનીના છર્યન પ્રકાર.(૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
૨૯	ઉંઘ વગરના...	૧૦૨૪	૧૦૦૮	૧૦૧૪	૧૦૭	૪૧૬	૧૦૩૬
૩૦	કબજીઆત કોઠાવાળાં. ...	૮૧૫	૭૮૨	૭૦૩	૩૨૬	૪૮૨	૧૦૧૬
૩૧	દુર્બળ દેહવાળાં	૬૧૨	૨૯૫	૧૦૧૪	૩૨૬	૮૨૬	૮૨૫
૩૨	ભૂખરેલાં લોહીવાળાં. ...	૧૦૨૬	૧૦૧૯	૧૦૧૪	૩૨૬	૮૩૭	૮૧૪
૩૩	ચાદીની દેહવાળાં.	૩૦૦	૨૯૫	૨૫૬	૩૨૬	૧૦૦૧	૬૮૬
૩૪	નબળાની દેહવાળાં... ...	૧૦૩૭	૨૯૫	૮૧૬	૩૨૬	૬૩૫	૭૮૯
૩૫	પેટના મરજવાળાં.	૬૦૧	૨૯૫	૨૫૬	૩૨૬	૧૬૩	૬૮૬
૩૬	દારૂડીયાં અને છાકટાં. ..	૮૫૬	૮૫૯	૮૬૧	૩૨૬	૧૦૦૧	૬૮૬
૩૭	જદ્દજમીઅનવાળાં.... ...	૮૩૪	૨૫૬	૮૩૯	૬૨૭	૪૩૧	૭૦૫
૩૮	ર્દ વર બીમારીવાળાં. ...	૮૨૧	૧૦૦૦	૨૫૬	૬૭૩	૯૯૪	૩૫૪
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાળાં ...	૮૩૩	૮૩૧	૫૬૦	૩૪૦	૬૩૫	૧૦૨૪
૪૦	ગાઉટની દેહવાળાં	૩૮૧	૬૦૭	૧૦૧૪	૩૨૬	૬૮૬	૬૪૨
૪૧	નબળાં હાર્ટવાળાં	૬૬૮	૧૦૦૪	૧૦૫૪	૮૪૫	૮૪૭	૮૨૫
૪૨	ચામડીના દરદવાળાં. ...	૪૬૬	૪૬૮	૧૦૧૪	૬૨૭	૭૨૭	૬૨૩
૪૩	મોટી પીશાબના રોગવાળાં..	૧૪૦	૩૪૭	૭૨૧	૩૨૬	૮૧૨	૬૫૧
૪૪	ભટ્ટના રોગવાળાં.	૮૪૨	૧૦૧૭	૬૯૭	૬૯૩	૨૪૯	૧૦૧૮
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાળાં. ..	૮૧૮	૪૧૮	૨૫૬	૩૨૬	૮૯૭	૬૪૨
૪૬	દાંફુળની બીમારીવાળાં. ..	૯૦૮	૬૮૦	૨૫૬	૬૮૦	૯૦૯	૫૮૯
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાળાં ..	૮૫૮	૪૮૯	૮૭૪	૩૨૬	૮૧૧	૮૬૨
૪૮	કમળાની બીમારીવાળાં. ..	૧૦૫૦	૧૦૦૦	૨૫૬	૬૮૦	૬૬૫	૭૫૫
૪૯	જ્ઞાનતંતુની નબળાઇવાળાં ..	૨૧૫૮	૨૧૭૪	૧૦૧૪	૨૮૩	૧૦૦૨	૬૫૭
૫૦	દિમાગની દેહવાળાં. ..	૯૧૭	૯૦૩	૧૦૧૪	૩૨૬	૮૮૬	૫૯૮
૫૧	નેનીના દરદવાળાં.	૫૩૧	૨૬૬	૯૮૮	૬૨૭	૬૯૧	૬૮૬
૫૨	ફીફ્રાંના મરજવાળાં. ..	૮૭૮	૬૭૬	૮૧૬	૮૪૫	૯૨૧	૭૩૫
૫૩	ખસના દરદવાળાં... ...	૮૦૧	૮૦૩	૧૦૧૪	૩૨૬	૮૦૪	૬૮૬
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાળાં..	૭૬૭	૧૪૮	૭૭૧	૧૦૩૦	૭૩૬	૬૮૬
૫૫	ગાંડપણ અને જવાની. ...	૪૦૮	૧૦૦૯	૮૨૮	૧૦૧૦	૩૩૯	૧૦૧૩
૫૬	અપીડપણ અને ધનુર ..	૧૦૫૧	૩૨૭	૧૦૧૪	૬૯૬	૧૦૦૭	૧૦૦૮

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના ૭૫ંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
૧	ન્યમાનુસાર તબીઅત. ...	૨૮૧	૧૦૨૮	૬૯૦	૬૮૫	૮૦૮	૩૨૯
૨	મેહનત કરનારાં.	૯૨૭	૩૯૪	૮૫૭	૨૪૨	૯૮૫	૮૯૧
૩	મગ્ગમારી કરનારાં... ...	૯૪૯	૩૧૯	૯૫૦	૨૪૨	૩૩૫	૯૫૫
૪	નાજુક દેહવાળાં.	૬૭૫	૭૩૦	૪૩૨	૧૦૩૪	૧૦૪૩	૧૦૪૪
૫	ચૌચાર વાયુવાળાં	૬૭૫	૧૦૨૨	૮૦૭	૭૮૫	૯૨૨	૮૦૯
૬	ગુસ્સાવાળાં	૩૩૪	૭૬૦	૧૦૧૧	૨૪૨	૯૨૨	૪૧૩
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાળાં ...	૭૦૬	૩૫૨	૮૭૭	૨૪૨	૯૨૨	૯૩૮
૮	શરમાળ ખવાસવાળાં ...	૬૭૫	૧૦૪૦	૭૪૩	૨૪૨	૮૭૯	૮૮૩
૯	ઉશ્કેરાઇ જનારાં.	૬૭૫	૭૩૦	૧૦૧૧	૨૪૨	૯૨૨	૯૪૪
૧૦	નબળી દેહવાળાં	૬૭૫	૩૫૨	૧૦૧૧	૧૦૩૪	૯૨૨	૯૪૦
૧૧	હવસખોરાં.	૭૦૬	૩૬૨	૧૦૧૧	૨૪૨	૭૨૫	૯૦૫
૧૨	અધ્યાસી પ્રકૃતીનાં. ...	૭૦૬	૭૨૪	૧૦૧૧	૭૮૫	૫૭૭	૧૦૪૨
૧૩	પીત વીકારવાળાં	૧૦૧૫	૩૫૩	૧૦૧૧	૬૮૧	૨૪૦	૪૦૫
૧૪	ફીક્કાં–પીળાં રંગવાળાં ...	૧૦૧૫	૮૧૩	૧૦૧૧	૧૦૩૪	૫૩૨	૧૦૪૮
૧૫	લોહી વગરનાં	૧૦૧૫	૭૬૦	૯૫૬	૧૦૩૪	૫૩૨	૬૫૮
૧૬	સરદીની દેહવાળાં.	૬૦૨	૩૯૪	૬૬૯	૭૬૬	૧૦૦૩	૩૦૪
૧૭	પતલાં–તાવદાંન.	૯૩૪	૩૫૨	૩૪૯	૨૪૨	૨૪૦	૬૩૯
૧૮	જાડાં–દોંગાં	૬૬૨	૪૧૮	૬૧૯	૮૨૦	૫૨૮	૨૬૮
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાળાં...	૧૦૧૫	૧૦૪૦	૧૦૧૧	૧૦૩૪	૨૩૬	૭૧૬
૨૦	નબળાં–નાતવાંન.	૧૦૧૫	૩૫૨	૮૭૭	૧૦૩૪	૫૭૭	૯૪૫
૨૧	ગરમ દેહવાળાં	૭૦૬	૮૧૩	૧૦૧૧	૯૧૮	૫૭૭	૩૭૮
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાળાં. ...	૬૭૫	૧૦૪૦	૧૦૧૧	૨૪૨	૧૩૨	૭૪
૨૩	સુક્કી ચાંમડીવાળાં.... ...	૧૦૧૫	૧૦૪૦	૩૨૪	૨૪૨	૨૪૦	૭૫
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાળાં...	૯૩૪	૭૪૮	૧૦૧૧	૧૦૩૪	૫૭૭	[illegible]
૨૫	ઝુરૂણ લાગેલાં.	૬૭૫	૭૨૪	૧૦૧૧	૨૪૨	૫૭૭	૮૮૭
૨૬	પસીનાની દેહવાળાં... ...	૬૭૧	૧૦૪૦	૧૦૧૧	૨૪૨	૧૦૦૩	૯૫૨
૨૭	લોહીઆળ.	૬૬૨	૮૦૦	૧૦૧૧	૨૪૨	૫૭૭	૧૦૫૬
૨૮	માથાંના દરદવાળાં	૬૯૪	૩૯૬	૧૦૧૧	૨૪૨	૯૨૮	૮૪૪

આંથેલી અને રક્ષેલી વીલાયતી ખોરાકી.

આ સઘળી ખોરાકી વેલાયતી બનાવટની છે, અને આપણા દેશમાં મોટા પાયા ઉપર તે આયાત કરવામાં આવે છે. ચીત્રમાં આપેલા મારકા, પ્રત્યેક ખોરાકીનાં નામ દેખાડે છે.

A બેકન–B અને C હૅમ,–D હૅમ (Canadian Ham in bag) E, F, G, અને H જાતજાતનાં બીફ. I, K, L. અને M જાતજાતની રીતે આથેલી બળદની જીભ· Ox Tongue) N, રે-ડીયરની જીભ. O, મેંઢાંની જીભ. P, અને Q–જરમન સૅાસેજ R, સુકવેલાં કરચલાં. S, સામન, T અને U, હેરીંગ. V, લૉબ્સ્ટર, W, આથેલી કૉડ. X, હેડૉક વિગેરે.

☞ આ પ્લેટના ઉપલા ભાગમાં ખાસ પાઈ રક્ષેલી જાતજાતની ફળ-ફલાદીનાં ચીત્રો રજુ કીધાં છે, જે તેનાં નામ ઉપરથી જણાશે, તેમજ પ્લેટના નીચલા ભાગમાં જાતજાતની માસ અને મચ્છીની દાબડામાં પૅક કરેલી ખોરાકી, તેનાં નામ ઉપરથી ઓળખાશે.

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપ્પન પ્રકાર (૧ થી ૨૮ સુધી)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
૧	સામાનુસાર-તબીઅત	૧૨	૩૪૦	૬૬૫	૮૬૫	૧૧
૨	મેહનત કરનારાં....	૫૧૪	૫૬	૫૦૭	૨૧	૧૦૫
૩	મગઝમારી કરનારા	૩૭૨	૧૯	૨૭૭	૨૨૨	૬૮૧
૪	નાજુક દેહવાલા	૫૬૯	૧૯	૫૭૮	૨૪	૨૪
૫	રીચાર વાવવાલા	૨૭૭	૧૫૫	૧૩૨	૪૧૧	૨૪
૬	ગુસ્સાવાલા	૧૮૫	૫૭૫	૩	૧૪૩	૧૭૨
૭	ચીરાઉ ખવાસવાલા.	૨	૧૫૫	૨	૧૬	૨૪
૮	શરમાળ ખવાસવાલા	૧૮૫	૯૯	૧૩૨	૮૭	૪૧
૯	ઉસકેરાઇ જનારા. . .	૧૮૫	૧૫૫	૪૧	૮૭	૫૬૯
૧૦	નબળી દેહવાલા	૨૭૭	૯૯	૧૩૨	૮૭	૨૭૭
૧૧	દરસખોગ	૧૮૫	૫૫૫	૧૩૨	૧૪૩	૪૧
૧૨	અભ્યાસી પ્રકૃતીના . .	૫૧૬	૨૪	૨૯૩	૨૭૪	૨૯૩
૧૩	પીન્ત ચીકાગવાલા	૧૩૨	૯૯	૪૨૭	૮૭	૧૩૨
૧૪	રીકાં-પીણા ખનારા ..	૧૮૫	૯૯	૫૧૬	૮૭	૪૧
૧૫	ચોરી કરનારા ..	૪૧	૨૫૨	૪૧	૨૭૪	૨૪
૧૬	મગદીની દેહવાલા. .	૩૧૩	૧૩૦	૫૭૮	૨૪	૫૬૬
૧૭	પગના તાકતના . .	૫૧૮	૧૩૦	૫૭૮	૧૬	૨૦૧
૧૮	ભલા દેખા	૧૮૫	૯૯	૪૨૭	૮૭	૪૨૭
૧૯	આગી ગસેની ભખવાના	૧૮૫	૧૫૫	૧૩૨	૮૭	૧૭૨
૨૦	નરમ ગાનતરાન ...	૨૮૫	૧૯	૫૦૭	૨૭૪	૨૮૫
૨૧	ગરમ દેહવાલા	૧૮૫	૧૫૫	૫૬૯	૧૪૩	૨૬૩
૨૨	ચીકણી ચામડીવાલા ..	૧૮૫	૯૯	૧૩૨	૮૭	૧૩૨
૨૩	સુકી ચામડીવાલા.	૬૧	૧૩૦	૫૭૮	૧૬	૧૬
૨૪	જુલાઇ પડેલી ચામડીવાલા.	૬૧	૧૩૦	૫૭૮	૨૪	૧૬
૨૫	જુરણ લાગેલા.	૧૮૫	૫૯૫	૧૩૨	૫૨૨	૪૧
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં	૧૮૫	૪૬૧	૪૧	૫૨૨	૧૭૨
૨૭	ચોદીચાર	૧૮૫	૧૬૧	૪૨૭	૮૯	૧૬
૨૮	માથાંના દરદવાલાં.	૩૧૮	૯૯	૩૧૮	૫૭૨	૨૪

શીકારનું બજાર.

૨૧ જાતના જાણવા જોગ શીકારનાં ૨૧ ચીત્રો, તેનાં નામની ઓળખ સાથે.

- A Turkey—[illegible]
- B Goose—[illegible]
- C Duck—[illegible]
- D Fowl—[illegible]
- E Guinea Fowl—[illegible]
- F Partridge—[illegible]
- G Wood Cock—[illegible]
- H Pheasant—[illegible]
- I Teal—[illegible]
- K Wild Pigeon—[illegible]
- L Ptarmigan—[illegible]
- M Prairie Hen—[illegible]
- N Landrail—[illegible]
- O Grey Plover—[illegible]
- P Golden Plover—[illegible]
- Wheatear—[illegible]
- R Ortolan—[illegible]
- S Quail—[illegible]
- T Lark—[illegible]
- W Wood-Cock—[illegible]
- V Snipe—[illegible]

નંબર	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	કરચલા.	ઓઈસ્ટ તથા સારડીન.	કોલની તથા સોલ	કાડ	રાસ્કલ અને મશી વીગેરે	ઢેઢવા—મેક
૧	ન્યમાનુસાર તબીઅત ...	૧૦૩	૪૭૧	૧૦૩	૩૭	૪૮૩	૧૪
૨	મેહનત કરનારાં	૨૭૭	૯૮૪	૨૭૭	૫૯૯	૨૩૧	૩૦
૩	મગઝમારી કરનારાં	૪૧	૬૦૪	૭૫૪	૮૩	૬૦૪	૧
૪	નાજુક દેહવાલાં.	૧૮૮	૧૯	૧૮૮	૮૦	૨૬૨	૩૧
૫	વીચાર વાયુવાલાં	૪૧	૨૬૨	૮૧	૨૪	૭૫૪	૧
૬	ગુસ્સાવાલાં	૪૧	૨૬૨	૪૧	૨૪	૭૫૪	૧
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં ...	૧૮૮	૬૧૭	૧૮૮	૨૦૧	૧૬૯	૨૬
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં ...	૧૮૮	૬૨૬	૧૮૮	૨૪	૭૫૪	૧૧
૯	ઉશ્કેરાઇ જનારાં	૧૮૮	૫૫૫	૧૮૮	૪૧	૭૫૪	૫૫
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૧૮૮	૨૬૨	૧૮૮	૫૯૯	૭૫૪	૨૬
૧૧	હવસખોરાં	૧૮૮	૭૫૪	૧૮૮	૭૮૬	૭૫૪	૯૯
૧૨	અભ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં ...	૧૮૮	૬૧૪	૧૮૮	૯	૨૯૩	૧
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૧૩૨	૭૫૪	૧૩૨	૨૪	૭૫૪	૧૧
૧૪	ધોળા-પીળા રંગવાલાં. ...	૪૧	૪૧	૪૧	૨૪	૫૧૬	૧૧
૧૫	લોહી વગરના.	૪૧	૧૯	૪૧	૧૭૭	૮૩	૧
૧૬	સરદીની દેહવાલાં	૧૮૮	૧૯	૧૮૮	૫૯૯	૧૯	૫૮
૧૭	પતલાં—તાવદાંન.	૧૮૮	૧૯	૧૮૮	૧૯	૮૩	૩૧
૧૮	જાડાં—દેાંમાં	૧૮૮	૧૩૨	૧૮૮	૨૪	૧૩૨	૧૧
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં ...	૧૮૮	૫૯૯	૧૮૮	૫૯૯	૨૭૭	૧
૨૦	નબળાં—નાતવાંન.	૩૧૩	૧૯	૩૧૩	૧૯	૧૯	૩૧
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૨૯૩	૧૩૨	૨૯૩	૨૪	૨૯૩	૧
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં ...	૧૮૮	૭૫૪	૧૮૮	૨૪	૭૫૪	૧૧
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં	૧૮૮	૨૦૧	૧૮૮	૨૪	૧૯	૧
૨૪	ઝુકાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં...	૧૮૮	૧૯	૧૮૮	૨૪	૧૯	૫૮
૨૫	ગુરૂણ લાગેલાં.	૧૩૨	૧૬૯	૪૧	૨૪	૭૫૪	૧૧
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં.... ...	૧૮૮	૬૧૭	૧૮૮	૨૪	૪૧	૧૧
૨૭	લોહીઆળ	૧૩૨	૧૬૫	૨૭૭	૨૭૭	૭૫૪	૧૬
૨૮	માથાંના દરદવાલાં	૧૮૮	૬૧૭	૧૮૮	૧૭૭	૪૧	૧૫

દરીયાઇ દુનીયા.

૪૧ જાતની ઇંગ્રેજી મચ્છીનાં ૪૧ ચીત્રો.

આ માહેલી ઘણીખરી મચ્છીઓ, આપણા દેશના દરીયામાંથી મળતી મચ્છીઓને મળતી આવે છે. પણ બીજી એ માહેલી કેટલીક મચ્છીઓ આપણા દેશના દરીયામાં મળતી હોય, એમ જણાતું નથી. ચીત્રમાં છાપેલાં નંબર, પ્રત્યેક મચ્છીનાં નામ અનુક્રમે દેખાડે છે.

1 Grayling—ગ્રેલીંગ.
2 Lobster—લોબસ્ટર
3 Grey Mullet—ગ્રે મ્યુલેટ
4 Tench—ટેન્ચ
5. Ling—લિંગ
6 Perch—પર્ચ.
7. Smelt—સ્મેલ્ટ.
8. Whiting—વ્હાઈટીંગ
9. Plaice—પ્લેઈસ
10. Gudgeon—ગજ્જન
11 Sardine—સાર્ડીન
12 Flounder—ફ્લાઉન્ડર.
13 Herring—હેરીંગ.
14. Trout—ટ્રાઉટ
15 Mackerel—મેકરલ
16. Roach—રોચ
17. Lamprey—લેમ્પ્રે
18. Crab—ક્રેબ.
19. Cod—કોડ.
20. Haddock—હેડોક
21 Carp.—કાર્પ.
22 Cray-fish—ક્રે-ફીશ.
23 Red Mullet—રેડ-મ્યુલેટ.
24. Skate—સ્કેટ.
25. Sprat—સ્પ્રેટ.
26. Pike—પીક.
27 Halibut—હેલીબટ.
28. Brill—બ્રીલ.
29 Eel—એલ.
30. Prawn —પ્રોન.
31 Whitebait—વ્હાઈટબેટ.
32 John Dory—જોન-ડોરી.
33 Turbot—ટરબોટ.
34. Shrimp—શ્રીમ્પ.
35. Barbel—બારબેલ.
36. Shad—શેડ.
37. Sturgeon—સ્ટર્જન.
38. Gurnard—ગર્નર્ડ.
39 Salmon—સામન.
40 Sole—સોલ
41 Minnow—મીનો.

દીરધાયુશી–દસ્તાવેજ. નંબર–૬. ઘી, તેલ, મરી, મસાલો, ખાટું, તીખું.

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના ૭પંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	ઘી, તેલ, મરી—મસાલા	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
૧	ન્યમાનુસાર તબીઅત.	૪૮૮	૩૮૩	૮૫૨	૫૧૧	૮૨
૨	મેહનત કરનારાં.	૨૫૧	૪૯૮	૮૫૨	૪૮૬	૫૪૯
૩	મગજમારી કરનારા	૨૪	૪૯૮	૪૩૬	૪૮૬	૫૪૯
૪	નાજુક દેહવાલા.	૨૪	૨	૧૭૨	૪૮૬	૧૩૨
૫	વીચાર વાયુવાલા	૨૪	૪૯૮	૪૩૬	૪૮૬	૫૪૯
૬	ગુસ્સાવાલા	૧૭૨	૪૧	૧૭૨	૧૭૨	૨૪૩
૭	ચીરકાઉ ખવાસવાલા	૨૪	૪૧	૫૫૦	૧૭૨	૫૪૯
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૩૨
૯	ઉશ્કેરાઇ જનારા.	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૨૭૦
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૧૭૨	૪૯૮	૫૫૦	૪૮૬	૨૭૦
૧૧	હવસખોરાં	૧૭૨	૫૬૯	૧૭૨	૧૭૨	૨૭૦
૧૨	અધ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં.	૧૭૨	૪૯૮	૨૪	૪૮૬	૫૪૯
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૧૩૨	૧૩૨	૪૩૬	૪૮૬	૫૪૯
૧૪	ફીકા–પીળા રંગવાલાં	૧૩૨	૪૧	૪૩૬	૪૮૬	૧૩૨
૧૫	લોહી વગરના.	૨૪	૧૩૨	૪૩૬	૪૮૬	૧૩૨
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૨૦૧	૪૯૮	૨૪	૨૪	૧૭૨
૧૭	પતલા–તાવદાન.	૨૦૧	૧૩૨	૪૩૬	૪૮૬	૧૩૨
૧૮	જાડા–દોગા	૧૩૨	૪૯૮	૨૪	૪૮૬	૨૪
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલા..... ...	૧૭૨	૪૧	૨૦૧	૪૮૬	૪૫૬
૨૦	નબળાં–નાતવાંન.	૨૦૧	૪૯૮	૫૫૦	૪૮૬	૧૩૨
૨૧	ગરમ દેહવાલાં	૨૯૩	૫૬૯	૧૭૨	૧૭૨	૨૭૦
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં.	૧૩૨	૨૪	૫૫૦	૪૮૬	૨૪
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં.	૮૮	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૬૨
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં... ...	૨૦૧	૧૩૨	૫૫૦	૪૮૬	૧૩૨
૨૫	ઝુકણુ લાગેલાં.	૧૩૨	૨૪	૨૦૧	૨૦૧	૫૪૯
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં...	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૨૪૩
૨૭	લોહીઆળ.	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૨૪૩
૨૮	માથાંના દરદવાલાં	૧૭૨	૪૯૮	૫૫૦	૪૮૬	૫૪૯

વનસ્પતી દુનીયા.

[illegible]

[illegible] Kalem[illegible]

Mushroom[illegible]

1 French Beans [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

નંબર	[illegible] (૧ થી ૨૮ સુધી)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
૧	[illegible]	૧૬૫	૧૧૦	૨૪	[illegible]
૨	[illegible]	૨૦૧	૨૬૭	૨૩૩	[illegible]
૩	[illegible]	૫૬૬	૧૩૨	૫૬૬	[illegible]
૪	[illegible]	૨૪	૩૧૧	૩૪	[illegible]
૫	[illegible]	૮૬૨	૧૩૨	૨૪	[illegible]
૬	[illegible]	૧૩૨	૪૧	૨૪	[illegible]
૭	[illegible]	૩૧૧	૧૦૭	૫૧૩	[illegible]
૮	[illegible]	૧૩૨	૧૩૨	૧૬	[illegible]
૯	[illegible]	૧૩૪	૭૧	૭૧	[illegible]
૧૦	[illegible]	૧૦૪	૧૩૨	૫૬૬	[illegible]
૧૧	[illegible]	૧૩૨	૧૩૨	૨૪	[illegible]
૧૨	[illegible]	૨૦૧	૨૬૩	૨૪	[illegible]
૧૩	[illegible]	૨૦૭	૧૩૨	૫૬૬	[illegible]
૧૪	[illegible]	૧૨૬	૩૧૧	૧૬	[illegible]
૧૫	[illegible]	૮૩	૩૧૧	૨૦૪	[illegible]
૧૬	[illegible]	૮૩	૫૬૬	૫૬૬	[illegible]
૧૭	[illegible]	૨૪	૩૧૧	૨૩૩	[illegible]
૧૮	[illegible]	૨૪	૧૩૨	૨૪	[illegible]
૧૯	[illegible]	૩૧૧	૩૧૧	૫૬૬	[illegible]
૨૦	[illegible]	૧૬	૩૧૧	૨૩૩	[illegible]
૨૧	[illegible]	૧૩૨	૪૫૧	૨૪	[illegible]
૨૨	આંકણી આમદીવાળા	૧૭૨	૪૦૭	૪૦૭	[illegible]
૨૩	નુર્ફી આમદીવાળા	૨૧૫	૧૭૨	૨૧૫	[illegible]
૨૪	ગુલાબ પડેલી આમદીવાળા	૨૪	૪૭૮	૨૪	[illegible]
૨૫	ગુલ્ફ લાગેલાં	૧૩૨	૧૩૨	૨૪	[illegible]
૨૬	પરીનાની દેહવાળા	૧૩૨	૫૬૬	૫૬૬	[illegible]
૨૭	ગોહીઆગ	૧૩૨	૬૨૮	૬૨૮	[illegible]
૨૮	માથાના દરવાળા	૨૪	૧૩૨	૨૪	[illegible]

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપ્પંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	પેરા.	ગાજર.	સલગમ.	ગ્રીન પીસ. (લીલા વટાણા.)	ચાંદીરા
૧	ન્યમાનુસાર–તબીઅત	૧૧૪	૯૭૨	૯૧	૩૫	૮
૨	મેહનત કરનારાં.	૨૦૧	૧૪૪	૫૯૯	૪૫૦	૧૪
૩	મઝ્ઝમારી કરનારાં.	૫૯૯	૧૭૨	૫૨૨	૫૨૨	૫૯
૪	નાજુક દેહવાળાં	૨૪	૧૭૨	૪૮૧	૧૭૨	૨
૫	વીચાર વાયુવાળાં	૨૧૯	૩૬૧	૮૯૨	૩૬૧	૨
૬	ગુસ્સાવાળાં	૫૭૬	૩૬૧	૫૭૬	૪૧	૨
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાળાં	૨૬૯	૧૭૨	૫૧૩	૪૧	૨
૮	શરમાળ ખવાસવાળાં	૫૭૬	૫૭૬	૫૭૬	૧૯	૨
૯	ઉશ્કેરાઇ જનારાં.	૭૧	૭૧	૭૧	૭૧	૭૧
૧૦	નબળી દેહવાળાં	૨૬૯	૯૪૩	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯
૧૧	હવસખોરાં.	૧૭૨	૧૭૨	૫૨૨	૩૬૧	૨૪
૧૨	અભ્યાસી પ્રકૃતીવાળાં	૪૮૧	૫૨૨	૪૮૧	૪૮૧	૨૪
૧૩	પીત વીકારવાળાં.	૨૬૯	૨૭૭	૫૨૨	૫૨૨	૮૩
૧૪	ફીકા–પીળા રંગવાળાં.	૫૭૬	૫૭૬	૫૭૬	૨૪	૮૩
૧૫	લોહી વગરનાં.	૨૦૪	૨૦૪	૨૦૪	૨૦૪	૨૪
૧૬	સરદીની દેહવાળાં.	૨૦૧	૫૯૯	૫૯૯	૨૦૧	૫૯૯
૧૭	પતલાં તાવદાંન	૨૦૧	૧૪૪	૧૯	૪૫૦	૨૪
૧૮	જાડાં–દોંગાં	૧૩૬	૧૩૬	૧૩૬	૯૪૩	૨૪
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાળાં.... ...	૨૬૯	૧૭૨	૫૨૨	૫૨૨	૫૯૦
૨૦	નબળાં–નાતવાંન.	૧૯	૧૪૪	૧૯	૧૯	૨૪
૨૧	ગરમ દેહવાળાં.	૫૭૬	૨૪	૫૭૬	૧૫	૨૪
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાળાં.	૪૦૭	૪૦૭	૪૦૭	૪૦૭	૪૬૧
૨૩	સુકી ચાંમડીવાળાં.	૧૭૨	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫
૨૪	ગુલાબ પડેલી ચાંમડીવાળાં... ...	૨૪	૪૭૮	૨૪	૨૪	૨૪
૨૫	ગુંમ્‍ડ લાગેલાં.	૫૨૨	૧૭૨	૫૨૨	૫૨૨	૨૪
૨૬	પસીનાની દેહવાળાં	૨૬૯	૫૯૯	૫૨૨	૧૭૨	૨૦૫
૨૭	લોહીયાળ	૨૬૯	૯૨૮	૫૨૨	૫૨૨	૯૨૮
૨૮	માથાંના દરદવાળાં....	૫૭૬	૧૭૨	૫૭૬	૪૧	૨૦૧

નંબર	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર (૧ થી ૨૮ સુધી)	ત્રિ. સંખ્યાંક	બરાક઼	ફેરો	પેહેલી દરજ્જે	બીજી દરજ્જે
૧	વમન સા તબીઅત … …	૨૯	૪૮	૪૬	૧૦૨	૧૪૫
૨	મેહનત કરનારા … … …	૧૯	૫૯૩	૧૯	૯૩૩	૧૯
૩	મગજમારી કરનારાં … …	૭૮૦	૫૯૩	૭૮૦	૫૯૦	૧૯૭
૪	નાજુક દેહવાલા .. … …	૮૩	૨૪	૨૦૧	૨૦	૨૦૧
૫	વીચાર વાજુવ લા . . …	૮	૨૪	૬૧૭	૧૭૨	૮૩
૬	[illegible] .. … …	૨૦૧	૨૪	૬૬	૪૧	૨૬૪
૭	ગોરડાઉ ખવાસવાળાં … …	૨૦૧	૫૧૩	૫૧૩	૫૧૩	૨૬૪
૮	શરમાળ ખવાસવાલા … ..	૨૦૧	૮૩૮	૨૪	૨૪	૨૦૧
૯	[illegible] … …	૭૧	૭૧	૭૧	૯૧	૯૩૫
૧૦	નબળી દેહવ લા… … …	૧૮	૫૯૯	૫૯૯	૧૭૨	૨૦૧
૧૧	દરદ સંજોગ .. … …	૧૮	૨૪	૬૧૭	૨૪	૨૧૪
૧૨	આર્ટચગી પ્રકૃતીવાલા… ..	૮	૨૪	૬૧૭	૨૪	૨૦૧
૧૩	પીન વાલાં	૮૦	૫૯૩	૬૧૭	૫૯૨	૮૩
૧૪	ફીકા યા પીળા રંગવાલા …	૬૦૮	૫૯૩	૬૧૭	૨૦૧	૮૩
૧૫	લોહી વગરના . … …	૮૦	૨૪	૨૦૧	૨૪	૨૫૬
૧૬	ચરબીની દેહવાલા … …	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૫૬૯	૫૯૯
૧૭	પતલા તાકવાન… … …	૬૧૭	૬૧૭	૧૯	૮૩૮	૨૫૪
૧૮	સ્ત્રી-રોગ .. … …	૧૩૧	૧૩૧	૧૩૧	૧૩	૨૪
૧૯	લાગી ગએલી ભુખવાલાં …	૫૯૯	૫૯૯	૬૧૭	૫૯૬	૨૦૩
૨૦	નબળા ન તવાન … …	૧૯	૨૪	૨૦૧	૧૯૨	૨૦૧
૨૧	ગરમ દેહવાલા .. … …	૧૯	૨૪	૬૧૭	૨૪	૨૪
૨૨	ચીકણી ચામડીવાલા … …	૨૦૧	૫૯૩	૬૧૭	૨૦૧	૨૦૧
૨૩	સુકી ચામડીવાલાં … …	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચામડીવાલાં …	૨૪	૨૪	૨૦૧	૧૭૨	૨૮
૨૫	ઝુકેમ લાગેલાં … … …	૨૪	૨૪	૬૧૭	૨૪	૨૪
૨૬	પરસીનાની દેહવાલાં … …	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫	૨ ૫	૨૦૫
૨૭	ચોદીઆળ … … …	૯૨૮	૯૨૮	૮૩૮	૯૨૮	૧૬૨
૨૮	માથાંના દરદવાલાં … …	૨૦૧	૨૪	૬૧૭	૨૪	૮૩

	આદમીની સ્થીતીના ઝાન પ્રકાર (૧ થી ૨૯ સુધી)					
	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
૧	[illegible]	૧૯૩	૯૦	૬૫	૧૧૮	૬૭૧
૨	મેહનત કરનાર.	૩૪	૫૬૩	૮૩	૫૬૩	૫૬૩
૩	મ[illegible]મારી કરનાર	૫૮૦	૫૬૬	૧૯૭	૫૬૬	૮૩૮
૪	નાઝુક દેહવાળા	૩૪	[illegible]	૨૦૧	૨૪	૮૩૮
૫	[illegible]	૮૩૮	૮૩૮	૮૩	૨૪	૧૧૭
૬	[illegible]	૮૩	[illegible]	૮૩	૨૪	૧૧૭
૭	[illegible]	૧૩૨	૫૧૩	૮૩	૫૧૩	૧૧૭
૮	[illegible]	[illegible]	[illegible]	૨૦૧	૧૧૭	૮૩૮
૯	[illegible]	[illegible]	૭૧	૭૭૧	૭૧	૭૧
૧૦	[illegible]	[illegible]	૫૬૬	૨૦૧	૫૬૬	૩૧૩
૧૧	[illegible]	[illegible]	[illegible]	૨૪	૨૪	૮૩૮
૧૨	[illegible]	[illegible]	[illegible]	૮૩	૧૧૭	૧૧૭
૧૩	[illegible]	[illegible]	૮૩૮	૮૩	૫૬૩	૮૩૮
૧૪	[illegible]	૮૩	[illegible]	૮૩	૫૬૩	૮૩૮
૧૫	[illegible]	[illegible]	૮૩૮	૨૫૮	૨૪	૮૩૮
૧૬	[illegible]	[illegible]	[illegible]	૫૬૬	૫૬૬	૫૬૬
૧૭	[illegible]	[illegible]	[illegible]	૧૧૭	૧૧૭	૧૧૭
૧૮	[illegible]	[illegible]	[illegible]	૧૩૧	૧૩૧	૧૩૬
૧૯	[illegible]	[illegible]	૫૬૬	૨૬૩	૧૧૭	૮૩૮
૨૦	[illegible]	૮૩૮	૮૩૮	૨૦૧	૨૮	૮૩૮
૨૧	[illegible]	[illegible]	[illegible]	૮૩	૧૧૭	૫૬૩
૨૨	[illegible]	[illegible]	[illegible]	૨૦૧	૫૬૩	[illegible]
૨૩	[illegible]	૮૩૮	[illegible]	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫
૨૪	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	૨૪	[illegible]
૨૫	[illegible]	[illegible]	[illegible]	૮૩	૧૧૭	[illegible]
૨૬	[illegible]	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫
૨૭	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	૮૩૮	[illegible]
૨૮	[illegible]	[illegible]	[illegible]	૮૩	૨૪	૮૩૮

નંબર	આદમીની સ્થીતીનાં જુદાં પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	[illegible]	[illegible] (ક્રમ.)	વરે.	ગીતાંક.	ગ્રંથ.
૧	નિયમાનુસાર તબીયત	૧૬૪	૧૦૧	૧૨૦	૪૯૫	૪૯
૨	મેહનત કરનારાં.	૨૬૪	૨૬૪	૧૬૬	૯૫૬	૨૪
૩	મગજમારી કરનાર	૧૫	૧૫	૧૨૦	૫૦૨	૧૯
૪	નાજુક દેહવાળા	૧૭૨	૧૭૦	૧૧૧	૫૦૨	૨૨૬
૫	દાચાર વાયુવાળા	૨૭૭	૨૭૭	૧૬૧	૩૭૨	૨૨૬
૬	ગુસ્સાવાળા	૧૫	૧૫	૧૭૧	૫૦૨	૧૬૭
૭	ચીકણાઉ ખાસવાળા	૧૭૨	૧૭૨	૪૬૩	૩૭૨	૧૯
૮	સખ્તાઇ ખાસવાળા.	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૧	૫૦૦	૩૧૯
૯	ઉત્તેજન જનારાં.	૫૬૬	૫૬૬	૪૬	૫૦૦	૨૪
૧૦	નબળા દેહવાળા	૯૪૩	૯૪૩	૮૮૫	૩૭૦	૧૬૭
૧૧	હવસજોગાં	૫૧૬	૫૧૬	૪૧૩	૫૦૨	૩૧૯
૧૨	અનુપાની પ્રકૃતિવાળા . ..	૨૯૩	૨૯૩	૧૬૦	૩૭૦	૧૬૭
૧૩	ગીત ગીકારવાળા.	૨૯૩	૨૯૩	૧૬૧	૪૭૭	૧૬૭
૧૪	ટીકા વા પીળા રંગવાળાં . ..	૪૧	૪૧	૧૬૧	૨૪	૧૬૭
૧૫	ગોરી વગરના	૮૩	૨૪	૧૯૨	૩૭૨	૨૨૬
૧૬	સર્દીની દરદવાળા	૨૦૧	૨૦૧	૧૬૧	૫૬૬	૨૨૬
૧૭	નબળા-નાતવાન.	૮૩	૮૩	૧૬૬	૩૭૦	૨૨૬
૧૮	[illegible]	૧૩૬	૧૩૬	૨૦૨	૩૭૨	૧૫૦
૧૯	મગી ગર્ભની ભુખવાળાં	૨૭૭	૨૭૭	૯૦૬	૩૭૨	૧૬૭
૨૦	નબળા-નાતવાન	૧૯	૧૯	૮૬૭	૨૦	૨૪
૨૧	ગરમ દેહવાળા	૨૯૩	૨૯૩	૪૬૦	૫૦૨	૧૬૭
૨૨	ચીકાસવાળી ચામડીવાળાં	૪૦૭	૪૦૭	૯૦૬	૧૬	૧૬૭
૨૩	સુકી ચામડીવાળા	૨૭૭	૨૭૭	૮૮૫	૪૬	૨૨૬
૨૪	ગુસાઇ પડેલી ચામડીવાળાં.... ...	૨૪	૨૪	૧૬૦	૩૭૨	૨૨૬
૨૫	ગુરણ લાગેલાં.	૧૩૨	૧૩૨	૧૧૧	૫૦૨	૩૧૯
૨૬	પસીનાની દેહવાળાં...	૫૬૬	૪૧	૪૧૩	૪૭૭	૩૧૯
૨૭	ગેલ્ડીઆળ.	૪૨૦	૪૨૭	૪૧૩	૫૦૨	૩૧૯
૨૮	માથાંના દરદવાળાં	૧૭૨	૧૭૨	૮૮૫	૨૪	૧૬૭

અ.નં	આશ્રમની સ્થીતીના જ્યાંન થયે (૧ થી ૨૮ સુધી.)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
૧	[illegible] ...	૫૫૦	૮૪૬	૮૦	૩૦	૫૧	૫૧૧
૨	મેહતાના [illegible]	૫૫૬	૧૬	૯૫૦	૫૧૮	૪૪૫	૫૪૬
૩	મહાલકરી [illegible]	૪૦	૫૪૮	૧	૫૧૬	૩૭૩	૪૫૬
૪	[illegible] ...	૦૮	૧૬	૮૧	૫૬૮	૩૧૮	૦૦૧
૫	[illegible]	૪૦	૫૪૮	૦૦૮	૪૧	૩૫	૨૪
૬	[illegible]	૪૧	૧	૫૦૦	૯૦૧	૩૦૩	૬૦૧
૭	[illegible] .	૧૫૦	૧૬	૦	૪૦	૫૬૩	૩૦૧
૮	[illegible] ..	૮	૫૬	૧૬૦	૦૦	૧૬૦	૧૬
૯	[illegible]	૯૦	૧૬	૧૬૦	૯૦૦	૫૬૩	૯૦૧
૧૦	[illegible]	૪૦	૫૪૮	૦૦૦	૯૦	૯૩૬	૧૬
૧૧	[illegible]	૪૧	૧૪	૦૦૦	૭૦૪	૫૬૬	૬૬૦
૧૨	[illegible] મ્યુનીસીપાલીટી ..	૪૧	૫૦૮	૫૦	૫૬૮	૩૭૩	૫૫૬
૧૩	[illegible]	૧૩૦	૧૩૮	૫૦૦	૯૦	૫૬૬	૫૦૩
૧૪	[illegible] ..	૩	૯૧	૬	૯૦	૪૦૦	૯૩
૧૫	[illegible] ..	૧૬	૧૬	૦૧	૪૦	૩૧	૬૪
૧૬	[illegible]	૯૬	૯૩	૫૦૦	૩૧૧	૪૦૦	૫૬૦
૧૭	[illegible]	૯૧	૯૩	૧૬૦	૩૦૩	૧૩૬	૧૧૬
૧૮	[illegible] ...	૧૩૧	૧૩	૯૦૬	૯૩૮	૦૬૧	૧૫૬
૧૯	[illegible] મુખ્યપાત્રો ..	૪૧	૫૯૮	૫૦૩	૯૦૧	૫૬૩	૯૪
૨૦	[illegible] ...	૨૪	૧૩	૫૧	૯૦૩	૯૩૪	૧૬
૨૧	[illegible] ...	૩૬૩	૯૬૩	૩૧૮	૩૦૧	૫૦૩	૫૧૦
૨૨	[illegible] મ્યુનીસીપાલીટી ...	૧૩૮	૬૧	૦૬	૨૦૧	૩૪	૩૪
૨૩	[illegible]	૨૦૧	૨૦૧	૧૩૧૫	૯૧	૧૧૬	૨૮
૨૪	[illegible] ...	૨૦૧	૨૦૧	૧૨૦	૧૩૩	૧૩૩	૨૪
૨૫	[illegible]	૪૧	૪૧	૧૬	૨૦૦	૧૬	૨૦૧
૨૬	[illegible]	૪૧	૪૧	૦૪૬	૨૮	૯૬૪	૫૦૪૬
૨૭	[illegible]	૪૧	૪૧	૦૮	૨૦૧	૨૭	૨૦૧
૨૮	[illegible]	૪૧	૨૧૧	૩૩૮	૨૦૬	૪૩૩	૨૦૩

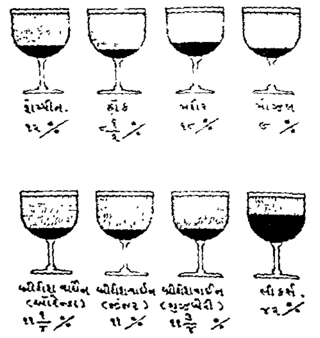
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
૧૯ ક્ષિ વગેરન. ...	૪૧	[illegible]	૩૧૧	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible] ફેરવાશ	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible] ની ફેરવાશ	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible] ની ફેરવાશ	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible] ની [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible] ની ફેરવાશ	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible] ની ફેરવાશ	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible] ની બીમારી [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible] ની બીમારી [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible] ની બીમારી [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
૪૮ [illegible] ની બીમારી [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	૧૫૪	[illegible]
૪૯ [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	૧૩૩	[illegible]
૫૦ [illegible] ની ફેરવાશ.	[illegible]	[illegible]	[illegible]	૪૧	[illegible]	૮૩
૫૧ [illegible] ફેરવાશ. ...	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	૪૧	૨૮
૫૨ [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
૫૩ [illegible] ફેરવાશ. ...	[illegible]	[illegible]	[illegible]	૧૫૯	[illegible]	[illegible]
૫૪ [illegible] ની બીમારીવાશ. ...	[illegible]	૯૫	૯૫	૯૫	૯૫	૯૫
૫૫ [illegible] અને [illegible]. ...	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	૨૦૧
૫૬ [illegible] અને [illegible]. ...	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપ્પન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
૧	ન્યમાનુસાર તબીઅત.	૫	૧૨૪	૪૬૦	૬૬૭
૨	મેહનત કરનારાં.	૪૧	૨૮૯	૫૬૭	૭૨૦
૩	મગઝમારી કરનારાં	૨૪	૩૩૮	૪૭૨	૩૩૬
૪	નાજુક દેહવાલા.	૧૭૨	૪૭૩	૪૭૨	૭૭૩
૫	વીચાર વાયુવાલા	૪૧	૩૩૮	૧૩૨	૭૭૩
૬	ગુસ્સાવાલા	૧૯	૧૩૨	૧૩૨	૬૩૭
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલા	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૬૩૭
૯	ઉશ્કેરાઇ જનારાં.	૨૦૧	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૬૧	૬૬૪	૬૬૪	૬૬૪
૧૧	હવસખોરાં.	૨૦૦	૧૩૨	૧૩૨	૬૩૭
૧૨	અઇયાશી પ્રકૃતીવાલા	૨૯૩	૪૮૪	૫૬૭	૬૩૭
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૧૯	૪૧	૫૬૭	૭૫૯
૧૪	ફીકા-યા પીળા રંગવાલા	૧૯	૧૩૨	૧૩૨	૧૬૮
૧૫	લોહી વગરના.	૪૧	૪૭૩	૪૭૨	૭૭૩
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૩૧૩	૩૩૨	૩૩૨	૩૩૨
૧૭	પતલાં-તાવદાંન.	૩૧૩	૪૭૩	૧૩૨	૧૬૪
૧૮	જાડાં-દોંગાં	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૧૬૮
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલા	૨૦૧	૩૩૮	૧૩૨	૭૫૯
૨૦	નબળાં-નાતવાંન.	૩૧૩	૪૭૩	૧૩૨	૭૨૦
૨૧	ગરમ દેહવાલા.	૧૯	૧૫૨	૧૩૨	૬૩૭
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં.	૨૪	૫૯૪	૧૩૨	૧૬૮
૨૩	સુક્કી ચાંમડીવાલાં.	૪૧	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં	૪૭૮	૪૭૩	૪૭૨	૧૬૪
૨૫	ઝુકણુ લાગેલાં.	૧૯	૧૩૨	૧૩૨	૧૬૮
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં....	૨૪	૫૫૩	૧૩૨	૬૩૭
૨૭	લોહીઆળ.	૨૦૧	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૨૮	માથાંના દરદવાલાં	૨૦૧	૩૭૬	૩૭૬	૩૭૬

કેટલાંક કેફી પીણામાં 'આલ્કોહોલ'નું પ્રમાણ દેખાડનારા ચિત્રો.

સમજણ.

દરેક ટંબલર અને ગ્લાસની તળીએ દેખાડેલો કાળો ભાગ તે પીણામાં સમાયલાં 'આલ્કોહોલ'નું પ્રમાણ દેખાડે છે



જીંદગીના ચેરાગની ચાવી.

સમજણ.

૯૦ આ ગ્રંથના ૧ થી ૯ દસ્તાવેજોની અંદર દરશાવેલી અમલના જુદી જુદી ૬ નંબરના ખુલાસાવાર જવાબો, નીચલા સફાઓમાં દર્શાવેલા મુજબ પડે.

દીરઘાયુશી–દસ્તાવેજો. તેની સમજણ.

આ દસ્તાવેજ જોવાની સમજણ નીચે પ્રમાણે છે. શરૂઆતમા પેહલાં નંબરનો દસ્તાવેજ જુવે એમ મનની, અને તનની, જે જુદાંન જાતની જુદી જુદી પ્રકારની હાલતો નંબર આપી દરશાવી છે, તેમાંથી વાચનારની પોતાની હાલત કયા નંબરવાલી છે, તે પેહલાં તેણે પોતે નકી કરવું એ નકી થયા પછી, વાચનારને પોતાના બાબમા જે કાંઈ ખુલાસો જોઈતો હશે, તે મેહનતથી તે મેળવી શકશે. જો આ દસ્તાવેજની મદદથી વાચકે ખરેખરો ફાયદો મેળવવો હોય, અને પોતાની જીંદગીને ખરેખર નીભાવી જો તેને તંદરોસ્તી મેળવવીજ હોય, તો જે જે સવાલના જવાબો આ દસ્તાવેજમાથી તેને મળે, તે ઉપર તેણે સંપુરણ વીસ્વાસ રાખી અમલ કરવો.

દાખલા તરીકે વાચનારે પોતાની દેહ યા પ્રકૃતીની હાલત નંબર ૧૬ વાલી (એટલે સરદીની દેહની) છે, એમ તેણે નકી કીધું છે. એ નકી કીધા પછી સરદીની દેહના કારણ જાણવાનો તે સવાલ કરે છે. તો ૧૬ નંબરવાલી ફરીયાદની સામે, પેહલી કૉલમમા જોતાં ૬૨૫ નો આંકડો દેખાય છે. એ ૬૨૫ નો આંકડો નીચલા સફામાંથી શોધી કાહાડી જુવો, કે ૬૨૫ નંબરવાલા જવાબમાંથી શું ખુલાસો મળે છે.

છે, જેમાં આદમીને છપંન પ્રકારની લાગુ પડતી જાતજાતની પીડાકારી દરમ્યાંન, ખોરાક લેવાના કાયદા સીલસીલાબંધ રચાઇ ગોઠવાયલા છે. આ દસ્તાવેજો ફકત વાંચવા માટે, યા તે વાંચીને પડતા મુકવાં માટે લખાયલાં નથી, પણ દીવસમાં હર ઘડી અને હર પળે તેની જરૂર પડે, તેવાં એ અગત્યના થઇ પડે એમ છે. કેમકે એમાંથી મળતી ખબરો અને ચેતવણી ઉપર અમલ કીધાથી, પુર તંદરોસ્તી, તંનની તાકાત. અને મંનની શકતી, કાયમની હાંસલ થઇ શકે છે. આ સઘળા દસ્તાવેજોમાં, લગભગ એક હજારથી વધારે બાબદોને સમાવી દેવાની તજવીજ કીધી છે, અને તે સઘળી બાબદો બીલકુલ ભરૂસેદાર સાંધનો ઉપરથી મેળવી, આપણા શેહરના કેટલાક આગેવાંન તબીબોની સલાહ લીધા પછી, પ્રગટ કીધા છે. છંપન જાતની જે બીમારીઓ, અને જુદી જુદી દેહને લાગુ પડતી જુદી જુદી ફરીયાદો જે આદમીજાતને લાગુ પડવાના સંભવ રેહ છે, તે માહેલી કોઇબી એક યા બીજી ફરીયાદ, કોઇબી આદમાને કે કોઇબી કુટુંબમા હોવાનો મોટો સંભવ રેહ છે. એટલાં માટેજ આ દસ્તાવેજો દરએક કુટુંબને એક સાચા 'ગાઇડ, ફીલસુફ, અને ફ્રેન્ડ તરીકે કામના થઇ પડવાં જોઇએ.

કંઇ ફીકર નહી. તમે જો માસનો ખોરાક નહી ખાતાં હોવો, તોપણ તમુને એ દસ્તાવેજો કાંમે લાગશે. તેમજ તમે જો માસ ખાતાં હશો, તો તમારો તે સાચો સલાહકાર થઇ પડશે. જો તમુને દારૂનો શોખ હશે, તો તમારે કેવો, અને કેટલો દારૂ પીવો, તે તમુને બરોબર સમજાવશે. દરએક જાતના ખોરાકથી તમે ખબરદાર થશો, અને દુનીયામાં તમારી જીંદગીના આયુશ કેવી રીતે લાંબા કરવા, તેનો આ દસ્તાવેજો તમુને ઇલાજ દેખાડશે. ઘડી ઘડી તમુને ડાકટરોની સલાહ લેવી પડશે નહી. અમુક ખોરાક તમારાથી ખવાય કે નહી ખવાય, તમુને જરશે કે નહી જરશે, 'તમુને ગરમ કે ઠંડો પડશે' વીગેરે ઘડી ઘડી તમુને કડાકુટ કરવી પડશે નહી.

૨૮- એ અનીસ્ય પુષ્ટીકારક અને શક્તી વરધક છે. મૈદજ જુલાબ લાવે એવો એમા ગુણ છે. *A gentle aperient.*

૨૯—એ ફળ, લીવર ઉપર ઘણી સારી અસર કરે છે. વળી એ લોહીને સાફ કરે છે, અને જ્ઞાનતંતુ (*Nervous system*) ને પુષ્ટી આપે છે.

૩૦—એ હજમ કરવું મુશ્કીલ પડે છે, અને જરાબી ગુણકારક નથી.

૩૧—એ ગુણકારક ખરૂં, પણ ધ્યાન રાખવું, કે ઘણુ મસાલેદાર, તેમજ ઘણુ આથેલું પણ નહી હોવું જોઇએ.

૩૨—(રૂબાર્બ-*Rheubarb*) એમા જુલાબ લાવવાનો ગુણ છે. ઘણુંજ થોડુ લેવું, કેમકે એથી રૂમેટીઝમ થવાનો સંભવ રહે છે. જેઓની દેહ ગાઉટની કે રૂમેટીઝમની હોય, તેઓએ એ કદીબી ખાવું નહી.

૩૩—શક્તીકારક છે એમા અરધો અરધ ભાગ ખાંડનો હોય છે. વધારે ન ખાતાં માફકસર ખાવુ.

૩૪—(ચેરી-*Cherries*) એમા 'એન્ટી-સ્કોરબ્યુટીક' ગુણ છે, અને એ જુલાબ લાવવાની શક્તી ધરાવે છે. વળી એ લોહીને સાફ કરે છે. સોનેરી કરતા એ વધારે ગુણકારી છે.

૩૫—મધ્યમ પ્રમાણમા એનો ઉપયોગ ઠીક છે. જો એ વધારે ખાવામા આવે, તો બાદી, અને બદહજમી થાય છે.

૩૬—એ બદહજમી કરે છે.

૩૭—એ શક્તીકારક છે. એમા ફોસ્ફેટસનો મોટો ભાગ હોય છે. રાંધેલાં કરતાં એ કાચાં (આંથેલાં) સેહલથી હજમ થાય છે.

૩૮—એમા ચરબીનો ભાગ હોવાથી, પુષ્ટી મળે છે.

૩૯—* * * જે મચ્છીમા ચરબીનો ભાગ ઓછો હોય, તે સેહલથી હજમ થામ છે, પણ એમા પુષ્ટી મળે એવુ કાંઇ હોતું નથી.

૧૦૫૮ જવાબ.

૫૦—પ્લુમ્સ, (*Plums.*) કાચ્ચી જાતની કદી પણ વધારે પસંદ કરવા જોગ નથી. અને તેથી જેમ બને તેમ થોડા ને સેહજ ખાવાં. નબળી પાચનશક્તીવાળાઓને તે માફક આવતા નથી.

૫૧—મંનને, તેમજ તનને એથી તાજગી અને શાંતી મળે છે. મગજને રાહાત થાય છે. પણ જો એનો ઉપયોગ હદ-બાહાર કીધો, તો તાંતનતુ (*Nerve*) અને પાચનશક્તી ઉપર તેથી બહુ માઠી અસર થાય છે.

૫૨—બીસકુટ્સ એનો ઉપયોગ કરવોજ નહી કેમકે તેથી બીમારી વધારે જોર પકડશે.

૫૩—તંનને રગડીને મેહનત કરનારાઓ (*Physical workers*) માટે, એ એક ખાસ ભલામણ કરવા જોગ ખોરાક કેહવાય છે.

૫૪—માડાં મીષ્ટાંણવાલી વાંણીઓ, જેમ બને તેમ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવી સારી છે. ખાસ કરી અધીર તેમજ મોટી ઉંમરવાલાંઓએ તો જેમ બને તેમ એવી વાંણીઓ ઓછી ખાધેલી વધારે સારી.

૫૫—એ પુષ્ટીકારક ગણાય છે, પણ સેહલથી હજમ થાય એમ નથી. સ્વાદીષ્ટપણાંમાં વધારો કરવા માટેજ, એ ખાસ કરી વપરાય છે.

૫૬—મટન, બીફના કરતાં જોકે વધારે પુષ્ટીકારક નથી, તો પણ બીફના કરતા તે જલદી હજમ થાય છે, અને તે અનેક રીતની વાંણીઓમાં વપરાઇ શકાય છે. મટન જેમ બને તેમ વધારે ચરબદાર હોય, તેટલું ખાધામાં સારૂં જાણવું.

૫૭—એ પુષ્ટીકારક છે, પણ બદહજમી કરે એવું છે. ઘણુંજ થોડું ખાધામાં લેવું.

૫૮—એ બાફી યા ભુંજીને ખાધામાં લેવું.

૬૬—એ શક્તી વરધક, અને હજમ થાય એવો ખોરાક છે. શરીરને એથી તાકાત મળે છે. ઉન્હાળાના દીવસોમાં જેમ અને તેમ એનો ઉપેાગ સમધાત પ્રમાણમાં કરવો, કેમકે એ ગરમ (*Blood-heating*) કેહવાય છે.

૬૭—એ જો થોડો અને મધ્યમસર પીધો હોય, તો ગુણકારી છે. એ ચાલુ પીધાથી દાંતને મોટું નુકસાન કરે છે.

૬૮—એનો અવારનવાર ઉપેાગ કરવો સારો છે.

૬૯—એ સેદલથી જરપત થાય એમ નથી. એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ ઝાઝું હોતું નથી. (જુવો ચીત્રાકાર).

૭૦— * * *

૭૧—એ ખાધામાં નુકસાન જેવું કાંઇ નથી.

૭૨— મારમલેડ, (*Marmalade*) યાને વેલાયતી મુરબ્બામાં એહજ કડવો મુખ્વાસ હોવાને લીધે, ખાનારને ભુખ લાગતી કેહવાય છે.

૭૩—પીવાનું પાણી ઘણુંજ સાફ, અને ઘણીજ સારી રીતે ગાળેલું હોવું જોઇએ. પીવાનું પાણી હમેશાં ઉકાળીને ઠંડું પાડયા પછી, પીવા માટે કામમાં લેવું વધારે સારૂં છે. એવી રીતે પીવાનું પાણી ઉકાળવાથી પાંણીમાં જો કાંઇબી રેાગના જંતુ (*Germs*) હોય છે, તો તેનો નાશ થાય છે, અને પાંણી પીવા લાયક બને છે. પીવાનું પાણી બીલકુલ બીલોર જેવું સાફ હોવું જોઇએ, અને તેમાં કાંઇબી વાસ, કે સ્વાદ હોવો જોઇએ નહી.

૭૪—એવાં 'ડાયાબીટીક' દરદીઓને મલાઇ (*Cream*) નો ખેારાક વધારે લાભકારક થઇ પડે છે, કેમકે દુધના કરતાં તેમાં 'ચીકાસ-ચરબી' (*Fat*) નો ભાગ વધારે પ્રમાણમાં રેહ છે.

૭૫—સઘળી જાતના 'અનફરમેન્ટેડ વાંઇન્સ' (*Unfermented wines*) માં 'આલકોહોલ' થોડે ઘણે દરજ્જે હમેશાં હોય છે.

૯૦—એમાં પાણીના ભાગ વધારે હોવાને લીધે પુષ્ટીકારક તત્વ ઝાઝું હોતું નથી. (જુઓ ચીત્રાકાર)

૯૧—સલગમ, ગાજર કરતાં વધારે પુષ્ટીકારક હોય છે. જો સમધાત પ્રમાણમાં ઉપયોગ કીધો હોય, તો તેથી જરાભી નુકસાન થવાનો સંભવ રેહતો નથી. (જુવો પ્રમાણ ચીત્ર)

૯૨—મોટે ભાગે કોઇભી જાતની તાડી તરકારીનો ઉપયોગ કરવો નહી.

૯૩—એકાદ માફક આવે એવા પીણાંનો મેહજસાજ ઉપયોગ કરવો.

૯૪—આરારૂટના જેવું એ માફક આવે એમ નથી (જુવો નંબર ૭૮)

૯૫—દુધ, અથવા તો કોકો સેહજ ગરમ કરી લેવાં નહીં

૯૬—'કલૅરેટ' સીવાય બીજો કોઇભી વાઇન માફક આવે એમ નથી.

૯૭—* * *

૯૮—કોઇભી પ્રકારનાં મીઠાંસ, જેમાં ઇંડા પડેલા નહી હોય, તે ખાવામાં અડચણ નથી.

૯૯—થોડું હશે તો ચાલશે. પણ તેમાં બીલકુલ ચાકાસ હોવા જોઇએ નહી.

૧૦૦—આખા દીવસમાં અરધી પાંઇન્ટથી વધારે લેવું નહી

૧૦૧—એમાં પુષ્ટીકારક તત્વનો ઘણોજ થોડો ભાગ હોય છે. (જુવો ચીત્ર). એ લોહીને ફાયદો કરે છે. એમાં લોખંડ (*Iron*)નો ભાગ હોવાથી 'એનીમીયા'ના દરદવાળાંઓને (એટલે લોહી વગરના આદમીઓને) ઘણો ફાયદો કરે છે.

૧૦૨—એ કોઠાને સાફ રાખી, દસ્ત લાવે છે. ગજાનિ માટે જેઓ ફરીયાદ કરતાં હોય, તેમને એથી ફાયદો થાય છે.

૧૧૨—એવાં સુક્કા કોટળાંવાળાં ફળો યાને સુક્કા મેવામાં તેલનો ભાગ અતી ઘણો હોવાના સબબને લીધે બદહજમી થાય છે, અને એવાં ફળ સેહલથી જરપન થતાં નથી. સેહજસાજ ખાવાં.

૧૧૩—ખુલ્લી હવામાં ઘણી સરખી કસરત કરવી. ખુલ્લી હવામાં પગે ફરવા નીકળવું, ગાડીમાં ફરવા જવું, યા તો જો બનતું હોય, તો સાઇકલપર સ્વારી કરવી. સખત પ્રકારની કોઇબી કસરત કદીબી કરવી નહી.

૧૧૪—એ લોહીને સાફ કરવાનો ગુણ ધરાવે છે. તેમજ એ પુષ્ટીકારક પણ છે. પણ એ પુષ્ટીકારક હોવા છતાં, એથી શરીરમાં માસનો કાંઇબી વધારો થતો નથી, કેમકે માસ વધારનારૂં તત્વ એમાં ઘણુંજ નજીવું હોય છે. પટેટા સેહલથી હજમ થાય છે, પણ જ્યારે પકાવ્યા યા તળ્યાથી તે ચાંમડાં જેવા બની જાય છે, ત્યારે તે હજમ થવા મુશ્કીલ થઇ પડે છે.

૧૧૫—સેહજસાજ મરછી ખાવી.

૧૧૬—સલગમ કોકાની કબજીયાત સેહજ ઓછી કરે છે. (*Laxative*) એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ ઘણુંજ નજીવું છે. (જુવો ચીત્ર.) નબળી પાચનશકતીવાલાંને એ જરપત થાય એમ નથી, અને બાજે વખત તેથી બાદી થઇ આવે છે.

૧૧૭—કાચાં, યા ખાટાં કદીબી ખાવાં નહી.

૧૧૮—એથી કબજીયાત સેહજ ઓછી થાય છે. (*Laxative.*) એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ બહુજ નજીવું હોય છે. (જુવો ચીત્ર.)

૧૧૯—કેક, યા એવીજ બીજી ચીજો જ્યારે જોઇએ ત્યારે ખાવી, પણ રોટલી યા પાંઉને બીલકુલ બંધ કરી, એની ઉપરજ ગુજારો કરવો નહી.

૧૨૦—ઘઉંનું પાંઉ (*Brown bread*) બીજા કોઈપણ પાંઉ કરતાં વધારે પસંદ કરવા જેવું છે.

૧૨૧—નબળા પાચનશક્તિવાળાને એ હજમ થાય એમ નથી, કેમકે એમાં ચરબીનો ભાગ વધારે હોય છે.

૧૨૨—પાચનક્રિયાને એ ચોક્કસ [illegible] નુકસાન કરે છે. ખાધા ઉપર ખાતાં ખાતાં [illegible] પાણી પીવાથી ખાધેલો ખોરાક હજમ થતો અટકે છે.

૧૨૩—એ લોહી સુધારે છે. શક્તિ વધારે છે, અને જુલાબની રસ્તીને ફાયદો કરે છે. લીંબુનો [illegible] (*Lemon Juice*) [illegible] અને [illegible] તરીકે ફાયદાકારક [illegible] હજમ થાય છે.

૧૨૪—'માલ્ટ-લીકર' (*Malt liquor*) [illegible] લેવો દારૂ, જો ખાતી વખતે પીવામાં આવે, તો તેથી હજમ [illegible] થાય છે. પણ જો તે વધારે પીવામાં આવે તો [illegible] અટકે છે ખાધા પછી એવે [illegible] હજમ થવું થાય છે, તેમજ ખાવાની પહેલાં વખત [illegible] પીધો હોય, તો તેથી ભૂખ ભાગી જાય છે. [illegible] નુકસાન

૧૨૫—ચોક્કસ હદ સુધી એ [illegible] ફાયદો કરે છે. જો ખાઈને એનો ઉપયોગ કર્યો હોય, તો એ [illegible] હજમ થાય છે.

૧૨૬—એમના પ્રકારની બીમારીમાં [illegible] ઉપાયમાનો [illegible] પીવાથી ફાયદો થાય. એ જાણવા જોગ છે.

૧૨૭—થોડાં પ્રમાણમાં લીધાથી ફાયદો થાય છે.

૧૨૮— * * *

[illegible]

૨૦૯—આરારૂટ સેહલથી હજમ થઇ જાય છે. પણ તેથી કાંઇ :ધએ તેવી શકતી કે પુષ્ટી મળતી નથી.

૨૧૦—જો 'આઇસીંગ્લાસ' (*Isinglass*) સાથે મેળવી ાધુ હોય, તો ફાયદો કરે છે.

૨૧૧—ખુશ્કી હવા, ડપગેલું આંગ, અને સુકી હવા, એ ત્રણ ીજ 'ડાયાબીટીસ'ના દરદીને ખાસ કરી ફાયદો કરે છે.

૨૧૨—એમા ચરબીનો ભાગ વધારે હોવાથી બરોબર હજમ :ઇ શકતું નથી. જો વધારે ખાધું હોય, તો માફક આવતું નથી.

૨૧૩—ચરબી કે ચીકાસ વગરનું ગોસ હંમેશાં ખાવું.

૨૧૪—'મીન્ટ' (*mint*) ફુદનો. એમાં ભુખ લગાડવાનો ગુણ છે. એ સબબને લીધેજ એના પાનરા જુદી જુદી જાતની તરકારીના રૂપમા નાખવામાં આવે છે. એ લોહીને સુધારે છે, ભુખ લગાડે છે, અને આંકડીને તોડે છે. (*Stomachic and antispasmodic.*)

૨૧૫—એથી કાઇ ચામડીને નુકસાન થતું નથી.

૨૧૬—ડાયાબીટીસના દરદીને એથી કાંઇબી નુકસાન થતું નથી.

૨૧૭— મોધરી ખાધાથી ખાણુ હજમ થાય છે, અને બાદી થતી અટકે છે. ફેફસાં ઉપર એથી સારી અસર થાય છે, અને એથી લોહી સુધરે છે.

૨૧૮—એમા કોઠો કબજ કરવાનો ગુણ હોવાને લીધે, એ ફાયદો કરે છે. પણ વધારે લેવાની ભલામણ થઇ શકે એમ નથી.

૨૧૯—એ રાંધીને ખાવું.

૨૨૦—એ વરગના આદમીઓને એથી ફાયદો થાય છે.

૨૨૧—જો એ ટીખ્ખું કે ખાટું નહી રાંધેલું હોય, તો સેહજ-સાજ ખાવામા વાંધો નથી.

૨૨૨

૨૩૧—જેઓ મેહનત કે મજુરી કરતાં હોય, તેઓને મચ્છીનો ખોરાક પુષ્ટીકારક થઇ પડે છે. બપોરના ખાણાં પ્રસંગે ગોસનો ખોરાક કરતાં કોઇબી મચ્છીનો ખોરાક વધારે પસંદ કરવા જોગ છે.

૨૩૨—આખા દીવસમા ઓછામા ઓછા બે કલાક દરએક આદમીએ ખુલ્લી હવામા રેહવુ જોઇએ. એવી કોઇબી સખત પ્રકારની કસરત નહી કરવી, કે જેથી પસીનો પડે. મધ્યમસર ઝડપે ચાલવાથી ઠીક કસરત થશે.

૨૩૩—કોઇબી જાતની તરકારી, જેમાં લોહી સુધારવાનો ગુણ હોય, તે કોઇબી પુષ્ટીકારક તત્વવાલા ખોરાક સાથે ખાધામાં લેવી.

૨૩૪—બાફેલાં ઇંડાં જેમ બને તેમ મધ્યમસર ખાવાં, અને આખી ડાગના ઇંડાં, જેમ બને તેમ ઓછાં ખાવાં. ઇંડાં જ્યારે કાચાં પીધામા આવે છે, ત્યારેજ સર્વેથી વધારે ફાયદો કરે છે.

૨૩૫—એ માફક આવશે જો દાતના પારા સુજી આવેલા હોય, તો ગોસને બારીક પીસી યા વાટીને પકાવવું.

૨૩૬—તમાકુ ખાધાથી, યા (બીડી) પીધાથી જેમ બને તેમ પરહેજ રેહવુ, કેમકે તેવી ભુખ ઓછી થાય છે. જો તે લેવાની જરૂરજ પડે, તો ગતના જેવલા ખોરાક પછીજ લેવું.

૨૩૭—ફ્રુટ-સોલ્ટ, અથવા તો કાચાં લેવાં.

૨૩૮—લીંબુનો રસ, અથવા તો 'લેમન જ્યુસ' પાણી સાથે લીધાથી ફાયદો થશે, પણ તેમાં જરાબી સાકર કે ખાંડ નાખવી નહી.

૨૩૯—એ બારીને ખાવી જોઇએ.

૨૪૦—જેઓ એ બીમારી માટે ફરીયાદ કરતાં હોય, તેઓને બીડી પીવાની જો આદત પડી હોય, તો તે એકદમ મુકી દેવી, કેમકે તે ચાલુ રાખ્યાથી મોટું નુકસાન થશે.

૨૪૧—'રુ' બનાવી જો ખાધું હોય, તો ફાયદો થાય છે.

૨૫૧—ફાયદો કરે છે. (જુવો નંબર ૪૮૮.)

૨૫૨—જરા અધકચરૂં રખાવીને યા અધકચરૂં રંધાવીને ખાવું. પણ સારી રીતે ચાવી ચાવી ખાવું.

૨૫૩—ઘણું ઘટ બનાવવું નહી.

૨૫૪—જો પાકાં હોય તોજ ખાવા. કાચાં ખાવાથી નુકસાન થશે.

૨૫૫—કુદરતી ઝરાનું, યા એવુજ કોઇ પાણી (*Mineral water*) માફક આવશે.

૨૫૬—જેમ બને તેમ પાણી થોડું પીવું, અને પ્યાસ મટે તે કરતાં વધારે જરાબી પીવું નહી.

૨૫૭—જો સારી રીતે અને સહેલથી હજમ થઇ શકે, તો તેથી ફાયદો થશે, પણ જેમ બને તેમ ઓછાં પ્રમાણમાજ લેવું જરૂરનું છે.

૨૫૮—જો ભુજીને ખાધાંમા લીધા હોય, તો ઘણા ફાયદાકારક છે. એક યા બે કે ત્રણ, જો બને તો રોજ ખાવામા લેવાં જોઇએ.

૨૫૯—રોજ સહવારના પોહોરમા ઉઠતાંને વાર, કાંઇ પણ ખાધા પીધા વગર એક ટંમ્બલર ભરી પાંણી પીવું, તેમજ રાત્રે સુતી વખતે પણ તેમજ પીવાની ટેવ ચાલુ રાખવી, તેમજ દીવસમા જેમ બને તેમ જરૂર પડતાં છુટથી પાંણી પીવું.

૨૬૦—ઘોલ, અને એવીજ બીજી કેટલીક જાતની મચ્છીઓ ભારી તેમજ બેસ્વાદ હોવાને લીધે, ભલામણ કરવા જોગ નથી. વળી એ હજમ થતી પણ સેહલ નથી.

૨૬૧—સારી રીતે નીમક લગાડી ઉપયોગમા લેવાઇ શકાશે.

૨૬૨—સારી રીતે બારી-રાંધીને મરી મીઠાં સાથે ઉપયોગ કરવે

૨૬૩— * * *

૨૬૪—અગરજો છોતાંને તથા અંદરથી બીઆં કાહાડીને ખાધી હોય, તો ઘણું સારૂં.

૨૬૪—મીઠાશ, [illegible] ને મધ, [illegible] ભેળી ભરવાની ભીંડીને ઉકાળી, એ [illegible] અને [illegible] કરેલો જોઇએ. [illegible]

૨૬૫—[illegible] ગુણમાં વધુ [illegible]

૨૬૭—એ [illegible] જાતોને [illegible] હોવ, તે, તેઓ [illegible] હોય. એ [illegible] અને તેઓ [illegible] નહીં

૨૬૮—[illegible] હોય. દૂધ નાખવું, [illegible] નહીં [illegible]

૨૬૯—[illegible] ન થાય.

૨૭૦—[illegible] મેળા પ્રમાણ [illegible]

૨૭૧—દૂધનું પુરીમ [illegible]

૨૭૨—દીવસમાં [illegible]

૨૭૩—[illegible], [illegible] અને થોડું થોડું લેવું [illegible] કરવું.

૨૭૪—[illegible] દેશ[illegible] મોસમની રાંધામાં 'ભીક' ની પાંચી પસંદ કરવા જોગ થઇ પડે.

૨૭૫—આખા દીવસમાં એકજ વેળું, અને તેમાં પસંદ ખારેલું નહીં હોવું જોઇએ.

૨૭૬—ખાવાનું થોડું હોવું જોઇએ, અને તેવી પસંદ ધીરે અને ધીરે ચાવીને ખાવું જોઇએ.

૨૭૭—ખોરાક તરીકે એ પસંદ કરવા જોગ નથી.

૨૭૮—જ્ઞાનતંતુની નબળાઇ-(*Nervous Exhaustion.*) એ કાંઇ ખુદ દરદ નથી, પણ શરીરના સઘળા જ્ઞાનતંતુઓની નબળી પડી ગયલી હાલત દેખાડનારૂં માત્ર એક ચીન્હ છે. એવાંઓના જ્ઞાનતંતુઓમાં જોઇએ તેટલી તાકાત યા જોર હોતું નથી. મન યાને મગજની ઉપર ચાલુ દબાંન થવાથી, યા મગજમારીના કામના ચાલુ દબાનથી, (*Mental toil* થી) ઉંઘ ઉડી જવાથી. (*Loss of Sleep*) ચાલુ ચીંતાથી, (*worry*) તેમજ દારૂના નસાથી યા એવીજ કોઇ ચાલુ હરામ ઇલ્લતથી એવું પરીણામ આવે છે. એવાઓ હમેશાં જેમ નીકાં હોય છે, તેમ લોહીઆર પણ હોય છે. તેમજ એવાઓ જેમ પતલાં હોય છે, તેમજ જાડા પણ હોય છે.

૨૭૯—એમા દુધ મધ્યમસર પીવું. જો સખત પ્રકારની બીમારી હોય, તો હંમેશાં દુધને 'પેપ્ટોનાઇઝ (*Peptonized*) કરીને પીવું.

૨૮૦—માફક આવશે. (જુવો. નંબર -)

૨૮૧—માફક આવશે, પણ કદીબી ઘણું લેવું નહી.

૨૮૨—માફક આવશે ખરૂ, પણ બનાવણ કરવા જેમ નથી.

૨૮૩—નાસ્તા અને બપોરના ખાણા વચ્ચે ચાર કલાકનો તફાવત, અને બપોરના ખાણા અને સાંજની ચાહ વચ્ચે ત્રણ કલાકનો તફાવત રાખવો જોઇએ. દીવસમા ચાર વખત ખાણું લેવું.

૨૮૪—મધ્યમસર લેવું. (જુવો નંબર ૫૯૭.)

૨૮૫—શરીરને શક્તી મળે એવા તત્વો એમા ઝાઝા નહી હોવાને લીધે, માફક આવે એમ નથી.

૨૮૬—પેહેરવાના કપડાં છાતી ઉપર અને બગલ આગળ કદીબી તંગ રાખવાં નહી જોઇએ. કોલર, બદીયાન ગીરદા, અને ગળેબંધ હંમેશા ઢીલા હોવા જોઇએ. ઠંડીના કે ગરમીના દીવસોમા કોઇબી કારણે ગળાને ગળેબંધ વડે એવી રીતે ઢપેટી કે લપેટી નહી લેવુ.

એટલાં માટે દરએક પ્રકારનો શક દુર કરવા માટે પીવાના પાણીને હંમેશાં ઉકાળીને પીવું.

૨૯૨—એક, કે બે યા ત્રણ ચાર ચમચાથી, એ વધારે લેવું નહી કેમકે એ વાંણી ઝાઝી માફક આવશે નહી.

૨૯૩—એવી દેહવાલાંઓને માટે એ નથી.

૨૯૪—પુષ્ટીકારક છે. (જુવો ચીત્રમાં પુષ્ટીનું પ્રમાણ.) એમા પુષ્ટીનુ પ્રમાણ વધારે હોવાથી એ ફાયદો કરશે.

૨૯૫—ન્યમાનુસાર તબીયતવાલાંઓને માટે (*Normal Health*) જે કાંઇ ચીજોની ભલામણ કીધી છે, તે સઘળી ચીજો એઓને માફક આવશે. (જુવો નંબર ૬૮૯).

૨૯૬—તબીયત અને શકતીને ટેકવી રાખવા માટે, બરોબર વખતસર ખાણું ખાવાની ઘણીજ જરૂર છે. દરએક વખત ખાણું ખાધા પછી ચાર યા પાંચ કલાકનો આંતરો વચમાં વહી જવા વગર, કાંઇબી બીજો ખોરાક કદીબી લેવો જોઇએ નહી. ફક્ત સહવારની ચાહનો નાસ્તો કીધા પછી, પેહલુ ખાણું ત્રણ કલાકે લેવું. એ પછીના સઘળાં ખાણાં ચારથી પાંચ કલાકને આંતરે લેવાં. રાતનો ખોરાક જેમ બને તેમ હળકા પ્રકારનો અને સેહલથી હજમ થાય એવો લેવો. ખાણું ખાધા પછી કદીબી એકદમ સુઇ જવું નહી. સુવાની ઓછામાં ઓછાં બે કલાક આગમજ, રાતનુ ખાણું ખાઇ લેવું જરૂરનું છે.

૨૯૭—શરીરને એ ઝાઝી પુષ્ટી આપે એમ નથી. (જુવો પુષ્ટી પ્રમાણ ચીત્ર.) એમા લોહી સાફ કરવાનો ખાસ ગુણ છે.

૨૯૮—એને માટે આ પત્રોમા સુચવેલી ખોરાકની ચીજો સીવાય બીજી કોઇબી ચીજોનો ઉપયોગ નહી કરવાની ખાસ ભલામણ કરવામા આવે છે. એટલાં માટે ખોરાકની ખાસ તજવીજ રાખવી. અને

દીવસોમાં પોતાના ખોરાકની તજવીજ રાખવી. એવાંઓએ રોજ 'ફ્ર
ત્રીવર-ઓઇલ' યા તેની કોઇક બનાવટનો ચાલુ ઉપયોગ કરવો. રા
તનો ખોરાક નીયમીત વખતેજ લેતાં રેહવું, અને ખાસ કરી
હવા બગડેલી યા સરદ હોય, તો ખોરાક નીયમીત લેવાને ભુલ
નહી. દાખલા તરીકે ઓરડા માહેલી ગરમ હવામાથી નીક
એકદમ ઠંડી હવા, યા ખુલ્લી હવામા જવું નહી. તેમજ
ઓરડામા પુરતી રીતે હવા આવજાવ કરતી નહી હોય, (*Bad*
ventilated) તેનો જેમ બને તેમ ઉપયોગ કરવો નહી. જેમ
તેમ ચોખ્ખી હવા દમમા લેવી, અને ખુલ્લી હવામા ફરવા હરવા
તજવીજ કરવી, પણ ધ્યાન રાખવું કે તેમ કરતાં શરીરને ઠ
ચહડે નહી. ગળાને કદીબી ગળેબંધ બાંધવો નહી. પગને સર
લાગવા દેવી નહી. પગને જેમ બને તેમ સુકા રાખવા. સરદીનો સરવે
સરસ ઇલાજ એજ છે, કે ખુલ્લી હવામાં જેમ બને તેમ એવી ક
ફરવું, કે જેથી શરીરમા લોહીના ફરવાથી તેજી વધે, અને સરદી
મલીનતા ચામડીના છીદ્રોમાથી બાહાર નીકળી પડે.

૩૦૫—કોકો થોડાં દુધ સાથ લેવો, પણ ખાંડ વગર તે
ઉપયોગ કરવો.

૩૦૬—ખુલ્લી હવામાં સારી રીતે ફરવા-હરવાની ખાસ જરૂ
છે, પણ ઠાક ચહડે એટલું બધું કદીબી ચાલવું નહી. (જુવો કસર
તની કોલમ). તરકારી, તેમજ કબજીઆતને તોડે એવી ફ્રુટ ખાત
રેહવું, કે જેથી કોઠો સાફ રેહ; અને અવારનવાર અંઘોળ પણ
કરતાં રેહવું, કે જેથી શરીરની ચાંમડી સાફ રેહ. ખોરાકની બાબ
ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. જો કોઇબી ચીજની આદત
પડી હોય, તો તેવી ટેવને એકદમ છોડી દેવી.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

તાકાત અને પુષ્ટી મળે. પણ એવો ખોરાક ખાવા માટે પસંદ નહી કરવો, કે જેથી શરીરને એલજામ પુગે.

૩—ખુલ્લી અને તાજી હવામાં જેમ બને તેમ વધારે વખત ફરવું યા રેહવું. રાતના સુવાના ઓરડાની બારીઓ હવાના આવજાવ માટે ખુલ્લી રાખવી, અને બારીને મથાલેના 'વેન્ટીલેશન' થોડાં ખુલ્લાં રાખવા. ઠંડીના દીવસોમાં પણ એજ રીત અખત્યાર કરવી, કેમકે આયુશને લાંબા કરવાની આ એક ભેદભરી યુકતી છે.

૪—તનને તેમજ મનને જેમ બને તેમ સાફ રાખવા. સફાઈ અને સુઘડાઈથી દુખ દરદ મોટે ભાગે નાબુદ થાય છે.

૫—ક્રોધથી ગમીનો ગમ કરવો નહી. કોઈની ખટપટ કે તકરાર પ્રસંગે ચીંતા કરવી નહી. નાના જીવનો કાળ છે. કેહવત યાદ રાખવી, કે—

'ચીંતા અએમી ડાકણી, કાટ કલેજો ખાય,—
નબીબ બીચારો ક્યા કરે, કહાં-કહાં દવા લગાય.'

—અભ્યાસીપણું મુકી દેવું. આળસાઈથી આયુષ્ય ઘટે છે.

૭—સહવારના સકાળે ઉઠવું, અને રાતના વેહલા સુઈ પુરી નીંદ ભોગવવું.

૮—મનના તરંગ, અને હવસોને કાબુમાં રાખવા.

૯—જીંદગીમાં એક ચોકસ નેમે કામ કરવું જોઈએ. તેમ જેઓ જીવે છે, તેઓ કવચીતજ લાંબી ઉમર કાઢે છે.

૧૦—દુઃખ સુખની એક ભાગીયણ (પરણેતર) એવી કરવી, જેથી તમારો ભવ સુખમાં ગુજરે. નાંદની ઉંમરે લગ્ન કરવા.

અને અડવાડીઆંમાં એક જ વાર ખાવાનો નીયમ રાખવો ફ્રુટને ખોરાક બેશક મંનમાનનો અને ફાયદાકારક થઇ પડશે.

૩૩૮—'બીટર-એલ' (વેલાતમા બાટલીમાં ભરેલો) માફક આવશે. જોકે તેની કાંઇ જરૂર નથી. (જુવો નંબર ૧૨૪.)

૩૩૯—શરીરના દરએક અગત્યના માસના લોચા (*Muscles*) ની કેલવણી થવી જોઇએ. તરવું, દોડવું, વીગેરે એવીજ બીજી ફીસમ ફીસમની કસરતો, માફક આવશે. સાઇકલ સ્વારી બીનજરૂરની છે, કેમકે જ્યારે અતેરૂ થાય છે, ત્યારે ઘણીક વાર તેથી હ્રદય (*Heart*) ઉપર માઠી અસર થાય છે

૩૪૦—મટનનો ખોરાક મોટે ભાગે, સઘળી જાતનાં બાંધાવાળાંએને માફક આવે છે. 'બીફ' (ગાયના ગોસ) કરતા તે સેહલથી હજમ થાય છે. તે પુષ્ટીકારક હોવાથી, બીજાં કોઇભી જાનવરના માસ કરતાં તેનો છુટથી ઉપયોગ થઇ શકે એમ છે. (જુવો પુષ્ટી પ્રમાણુ માટે ચીત્ર.)

૩૪૧—લોહીના બગડવાથી ગાઉટ થાય છે. શરીર માહેલાં લોહીની અંદર યુરીક એસીડ મોટાં પ્રમાણુમાં ઉતપંન થવાથી, (*Uric acid*) લોહીની બગડેલી હાલતને લીધે ગાઉટનુ દરદ લાગુ પડે છે. લોહીની અંદર આ એસીડના જમાવ થવાથી, નાંહનાં નાહનાં સાંધાઓમાં સોજો આવી કલતર અને વેદના થવા માંડે છે, અને ખાસ કરી અંગુઠો એ દરદથી વધારે હેરાન થાય છે.

૩૪૨—હલકાં હલકાં પણુ ગરમ કપડાં ખાસ કરી પેહડવાં.

૩૪૩—માફક આવશે. (જુવો નંબર ૨૧૪.)

૩૪૪— લીંબુ (*Lemons*) સીવાય, દરએક જાતની ફ્રુટ
ડ નુકસાનકારક થઇ પડે છે, તેથી તે તરક કરવી.

૩૫૫—ચોકાસ વખતની કોષ્ટમાં મગજી એવાં માણસોને નકામી જેવી થઇ પડે છે.

૩૫૬—સુવા-બેસવાના ઓરડા ખુલ્લા અને હવા-ઉજાસવાળા રાખવા જોઇએ. મરીઆં વાળી સુવું નહી, કેમકે તેથી 'લીવર' (કલેજુ) દબાય છે, અને એવી રીતે ગુનાથી લોહી કલેજામાંથી બરોબર ફરતું અટકે છે નીંદ, પાગની, ફીકર, તેમજ ગુસ્સે થવા કે ચીડાવાથી પરહેજ કરવું. રોજ ખુલ્લી હવામા ફરવું હરવું. [જુઓ કસરતની કલમ. ખાવા પીવાનું બીજાં દરતાવેજોમાં સુચવ્યા પ્રમાણે લેવું.

૩૫૭—ગ્રાહમ-બ્રેડ-(પાઉ) ખાવું.

૩૫૮—એવાં આદમીઓને એ ચીજ માફક આવશે નહી.

૩૫૯—ચરબી વગરના બેકન કરતાં ચરબીદાર બેકન વધારે જરૂરી છે બેકન ઠંડીના દીવસોમા વધારે માફક આવે છે. ગરમીના દીવસોમા જેમ બને તેમ, એ ઓછું ખાવું સારૂં.

૩૬૦—માફક આવશે.

૩૬૧—એ માફક આવે એમ નથી.

૩૬૨—સાત કલાકથી વધારે સુવું નહી. રાત્રે વેહલાં સુવું, અને સહવારે વેહલાં ઉઠવું.

૩૬૩—જો ખાંડ લેવીજ પડે, તો ઘણીજ થોડી, યા લેહજ લેવી.

૩૬૪—મીઠી બીસ્કીટ કે પેસ્ટ્રી ખાવાં નહી.

૩૬૫—એ લીવરને (કલેજાને) ગુણકારી છે.

૩૬૬—એ માફક આવશે. ગુદા (*Kidney*) ની ઉપર એથી સારી અસર થાય છે.

૩૯૮—એવાં આદમીઓને માફક આવે એવી, અને સેહલથી હજ થાય તેવી મચ્છી ખવડાવવી.

૩૯૯—એ સેહલથી હજમ થાય એમ નથી.

૪૦૦—જો તમારી પાચનશક્તી ઘણી સારી હોય, તો એ ખાવાની મનાઇ નથી.

૪૦૧—મધ્યમસર પ્રમાણમા જો ઉપયોગ કીધો હોય, તો અડચણ જેવું કાંઇ નથી.

૪૦૨—જો બીલકુલ મોળું (ખીડાસ વગરનુ) હોય, તો ફાયદાકારકછે.

૪૦૩—સુખેથી ઉપયોગ કરવો

૪૦૪—બીલકુલ ઉપયોગ કરવો નહી. એવાંઓને માખણથી વધારે ફાયદો થશે, તેમજ તે માફક પણ આવશે.

૪૦૫—મનને તેમજ તનને ઘણી મેહનત આપવી નહી ખોરાકના બાબમાં તપાસીને કાંમ લેવું. જે જે ખોરાકની વસ્તુઓની આ દસ્તાવેજોમાં સુચના કરી છે, તેમાથી માફક આવતી ચીજોને પસંદ કરવી. ગરમ પાણી ઘણું ગુણકારી છે, કેમકે તેથી પીતનું જોર નરમ પડવાનો મોટો સંભવ રહે છે.

૪૦૬—બીલકુલ ઉપયોગ કરવો નહી, કેમકે તેથી પેટમા અવગુણ થવાનો સંભવ રહે છે. (*will continue the irritation of the bowels*).

૪૦૭—ચીકાસવાલી ચાંમડીની ઉપર એથી કાંઇ પણ અસર થતી નથી.

૪૦૮—છોકરાઓનુ બચપણ, પંદર વરશની ઉમર સુધી ગણાય છે, કેમકે પંદર વરશ પછી છોકરાઓ જવાંનીના બહારમા આવેલા

[illegible]

૪૩૧—[illegible] નહીં.

[illegible]

૪૩૨—પાણીમાં દર રોજ [illegible] પણ એવે ઠેકાણે
[illegible] ભરાતું નહીં હોય, તો ગામડાની દવા પણ મફત આવશે.

૪૩૩—જેઓને 'બ્રાઇટ્સ-ડિસીઝ' (*Bright's disease*)
હોય, તેઓએ એના ઉપચાર કરવા.

૪૪૯—સઘળાં પીણાં કરતાં એ પીણું વધારે દીલખુશ અને સરસ છે. એ પુષ્ટીકારક ઘણું છે, પણ અંદર ચરબીનો ભાગ હોવાથી થોડું ઘણું ગરમ (*heating*) છે.

૪૫૦—માફક આવશે. (જુવો નંબર ૩૫).

૪૫૧—ખસના દરદવાલાંઓને એ ગુણ કરે છે, પણ કાંઇબી જીવ જેવું પુષ્ટીકારક તત્વ અંદર હોતું નથી. (જુવો ચીત્ર.)

૪૫૨—ભેજાને સારી શકતી અને તાકાત આપે છે.

૪૫૩—એ મધ્યમસર ખાવું જોઇએ.

૪૫૪—એ પીણું પીધામાં જેટલુ સ્વાદદાર, તેટલું પેટમાં ગયા પછી નુકસાન કરનારૂં છે.

૪૫૫—એમા પુષ્ટીકારક તત્વ ઘણુંજ થોડું છે. એની અંદર લોહી સાફ કરવાનો ગુણ હોવાને લીધે, એ ફાયદાકારક થઇ પડે છે. (*Blood purifier.*)

૪૫૬—જો મરજી થાય, તો સેહજસાજ લેજો.

૪૫૭—કાફી. કે કોકોના કરતા સારૂં નથી.

૪૫૮—સેહજસાજ લેશો તો ચાલશે. (જુવો નંબર ૬૦).

૪૫૯—ચાહના જેટલું માફક આવશે નહીં.

૪૬૦—દારૂ (*Spirituous-liquors*) થોડો કે ઘણો પીધાથી હોજરીમાં સોજો આવે છે. અને ભેજાને નુકસાન કરે છે. જેઓની તબી યત નમાનુસાર (*Normal*) હોય, તેઓને એવા દારૂની જરાબી જરૂર નથી. વ્હીસ્કી જો ખરેખર ઘણો ઉંચો હોય, તોજ અવગુણ કરશે નહી. બ્રેન્ડી પીધાથી નુકસાન થશે.

૪૬૧—માફક આવશે.

૪૬૮—દરએક બાબદમાં દરએક જાતનું સમધાતપણું રાખવું ઘટે છે.

૪૬૯—ખઇનો રોગ ઇંગ્રેજીમાં 'કન્‌ઝંપ્શંનને', [Consumption] નામે ઓળખાય છે. શરૂઆતમાંજ જો ચાપતા ઇલાજ લીધામાં આવે છે, તો એ રોગ નાબુદ થવાનો સંભવ રેહ છે. ખઇનો રોગ ઘણી વાર ઓઘે ઉતરે છે. ઘણી વાર એ રોગ રહેવાના મકાનોની ખાંમીભરી હાલતને લીધે પણ થવા પામે છે. રાત અને દીવસ ખુલ્લી હવા અને ઉજાસની એ દરદના રોગીઓને ઘણીજ જરૂર છે. સખત ઠંડીના દીવસોમા પણ દરદીના ઓરડામા હવાના આવવા જવાના મારગો (વેન્ટીલેશંન) ખુલ્લા રાખવા જોઇએ. અલબત્તાં તેમ કરતા દરદીના આંગને પવન નહી લાગે, તેની સંભાળ રાખવી. જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં, (open air) દરદીએ ઘરની બાહાર રેહવામા વખત કાહાડવો, અને માફક આવે એવી કસરત દરદીએ કરવી. (જુવો કસરત-કૉલમ) હવા ફેરફાર કરતા રેહવું. દરદની શરૂઆતમા દરીઆની સફર કીધાથી ઘણોજ ફાયદો થવાની વકી રેહ છે. (જુવો હવા-કૉલમ.) એ દરદમા નીયમીત વખતે ખાવું, ન્યમીત વખતે ફરવુ, અને ન્યમીત વખતે સુવું, ખાસ જરૂરનુ છે. દીરઘાયુશી-દસ્તાવેજને બારીકીથી તપાસી, તેમાંથી ખોરાકની વસ્તુઓ ચુંટી કાહાડવી. દરદીએ મંનને શાંત રાખવું, અને કદીબી થાક ચહડે એટલી બધી કસરત કે મેહનત તેમજ ચીંતા કરવી નહી. (ખઇના રોગ માટે બારીક માહીતી અને ઇલાજ જાણવા હોય, તો વાંચો કરતાનુ છેલ્લું પુસ્તક સ્ત્રી-દરપણ.)

૪૭૦—સરદી યા ભીણાસવાલી જમીન ઉપર વસવું, યા તો તેવી જમીનની પડોસમા રેહવું, એ પણ એ દરદનું એક મુખ્ય કારણ ગણાય છે. માટે એવી જમીન ઉપર જો દરદીનુ મકાન હોય, યા એવા લત્તાની પડોસમા પણ જો દરદીનું ઘર આવેલું હોય, તે

૫૨૯—એને બીલકુલ તરક કરવું જોઇએ.

૫૩૦—એની બનાવટ મોટે ભાગે કેટલાકને મજાની લાગે છે. પણ એમાં ચીકાસ અને ખાંડ (*Fat and Suger*) નું પ્રમાણ ભારે ભાર હોય છે. કેટલાકને માફક આવે છે. ચોકોલેટ પીવાથી, પેટ જાણે ચડ્યું હોય, એમ કેટલાકને લાગે છે.

૫૩૧—એરેટેડ વૉટર્સ (*Erated Waters*) સામાન્ય રીતે ઠંડાં પીણાં તરીકે વપરાય છે. તાજગી અને ઝમઝમાટભર્યો જે સ્વાદ એ પાણીથી મળે છે, તે એ પીણાંમાં સમાયલી કાર્બોનીક-એસીડ ગૅસની અસર છે. એવાં પીણાં કદીપણ મોટાં પ્રમાણમાં પીવાં નહીં. તેમજ એવાં પીણાં પીવાની ચાલુ આદત પણ રાખવી નહીં.

૫૩૨. એ થોડુંજ થોડા પ્રમાણમાં ખાવું.

૫૩૩ એક ખોરાક તરીકે એ બીલકુલ નકામું છે. [illegible] આવતી નથી

૫૩૪ નહીંજ પ્રમાણમાં એનો જો ઉપયોગ કરીએ, તેજ એ [illegible] આવશે

૫૩૫ એ બીજી સરખી તરકારી સાથે ખાવો, તેજ [illegible]

૫૩૬ [illegible] તરકારીનો સ્વાદ એની સાથે વધારે દીપે.

૫૩૭—[illegible] ન [illegible] હોય, તો ખરૂજ [illegible]

૫૩૮—એમ [illegible] પ્રમાણને લીધે, એ [illegible] [illegible], જો તમની [illegible] સારી હશે, તો તેમણે [illegible] [illegible] એ [illegible] લાવશે એટલું જાણે, પોતે [illegible], કે [illegible] પ્રમાણમાં કેટલું [illegible] એ ખોરાકમાં લેવું.

૫૩૯—લીંબુ પણ તાજગી આપનાર છે.

૫૪૦—લોકમાં, [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] રીતે [illegible] [illegible] લેવું કે પાડવું નહીં. [illegible]

જવાબોમાં શક્તા મેળવવાની [illegible] (જીવન-નવન [illegible]) [illegible] લગાવવો હોય, ત્યારે એવા રીતે તેને [illegible] તેમ.થી [illegible] રીતે નીકળ્યા [illegible] નથી.

૫૮૧—એ [illegible] છે [illegible] છે. તેટલું પ્રતીકાત્મક નથી (જુઓ [illegible])

૫૮૨— [illegible]

૫૮૩— [illegible]

૫૮૪— [illegible]

૫૮૫— [illegible]

૫૮૬— [illegible]

૫૮૭— [illegible] છે [illegible] જુઓ [illegible] તેમના તરીકે [illegible] છે [illegible] હોય. [illegible]

૫૮૮— [illegible]

૫૮૯— [illegible] એવી રહી નહીં. [illegible] ત્યાંથી [illegible] [illegible]ની આમરીને [illegible] મનાતા [illegible] માહેલા [illegible] [illegible] અને [illegible] [illegible] *Sponge* [illegible] આગને પકડીને [illegible] નાખ્યાથી, [illegible] થઈ

૫૯૦—એમાં મુખ સમાવાને જાય છે.

૫૯૧—શ્વાસની બનાવટમાં જાતજાતનો મસાલો વપરાય છે. એનો મધ્યમસર ઉપયોગ કીધાથી પેટમાં દુખ લાગે છે, અને ખાંસિયું ઉત્પન્ન થાય છે.

બને છે. મનની તેમજ તંનની શકતીઓ પણ પેાતાનું બળ ખોઈ દે છે, અને સેહજમાં થાકી જવા માંડે છે.

૬૧૩—એનેા ઉપયેાગ થેાડાં પ્રમાણમા કરવેા. બાજે વખત એ માફક આવશે નહીં, તેનુ ધ્યાન રાખવુ.

૬૧૪—એને સારી રીતે બાફી-ચેરવીને સરકા યા સૅાસ સાથે ખાવુ.

૬૧૫—સર્વે જાતનાં ગોસ કરતા 'પૅાર્ક' જેરવવું ઘણુંજ ભારી પડે છે, કેમકે તેમાં ચરબીનેા ભાગ ઘણેાજ વધારે હેાય છે. નબળી હેાજરીવાલાંઓને એ કદીથી જરે એમ નથી. એનેા ઘડી ઘડી તેમજ ચાલુ ઉપયેાગ કરવેા નહીં, પણ કેાઇ કેાઇ વારજ ખાવુ, અને ત્યારેબી ઘણું થેાડાં પ્રમાણુમાં લેવું. ગરમીના દીવસેામાં 'પૅાર્ક' કદીથી ખાવું નહીં, અને એ રાંધતી વખતે ઘણીજ સારી તરેહથી પકાવવું.

૬૧૬—એ જો ખાંડ વગર પકાવી થેાડેા ઉપયેાગ કરશેા, તેાજ માફક આવશે.

૬૧૭—એ એકથી વધારે ખાતાં ના.

૬૧૮—શરીર જ્યારે હદથી જયાદા ચરબીને લીધે કેલાઇને ફરએ બને છે, ત્યારે તેવા આદમી જાડાં યા દેાગાં કેહવાય છે મરદેાના કરતાં ઓરતેા અકસર કરી વધારે પ્રમાણુમાં જાડાં હેાય છે. જાડાંપણુંના અનેક કારણેા હેાય છે. ઘી, તેલ અને ચરબદાર ખેારાક, તથા ખાંડ અને સ્ટાર્ચવાલી વસ્તુઓ ખાધાથી શરીરની એવી હાલત મેાટે ભાગે થાય છે. એ ઉપરાંત જાડાંપણું ઓધે પણ ઉતરતુ આવે છે. અચાસીપણું, અને તેની સાથે દારૂનેા ચાલુ શેાખ, એ પણ જાડાંપણાનાં કારણ ગણાય છે.

૬૧૯—ગરમ હવાવાલી જગ્યા (*warm climate*) વધારે માફક આવશે.

૧૨૯—એ જેમ બને તેમ, અને જ્યારે ગમે ત્યારે ફુટથી ખાવો. એ વરગનાં આદમીઓને એ ખાવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

૧૩૦—શીફરાના મરજવાળાંઓએ, તેમજ જેઓને શીફર થવાની મેહજબી આદત હોય, તેઓએ એ ચીજ તરક કરવી.

૧૩૧—મોટી ઉંમરના આદમીઓને પુરતી નીંદની ઘણીજ જરૂર છે. મોટી ઉમરનાં આદમીઓએ દસ કલાક સુધી ઉંઘવું જોઇએ.

૧૩૨—એમા ચીકાસનું તત્વ વધારે રેહ છે. મજબુત પાચન શક્તિવાળાઓએ પણ ઘણુંજ થોડાં પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો જોઇએ. ખાસ કે ખરજ વા ચામડી ઉપર, અવારનવાર કાંઇબી દરદ થવા જેવી જેઓની રેહ હોય, તેઓએ એ બીલકુલ તરક કરવું.

૧૩૩—રોજ નુમરેના પાણીની અંઘોળ (*Tepid Bath*) લીધાથી ફાયદો થશે.

૧૩૪ રેકડીની દવા, વા તો દરીઆની હવાથી ફાયદો થશે. તમીઓ ફરમાવે ને મુજબ તરફ, ખઇના રોગની શરૂઆતમાંજ અગર જો દરીઆની લાંબી સફર લીધી હોય, તો તેથી મોટો લાભ થાય છે.

૧૩૫—મથની જાતની સખત પ્રકારની કસરતો લીધાથી જો ધમીનો પડતો હોય, તો તેવી કોઇબી કસરત કદીબી કરવી નહી. ધ્યાન રાખવું કે ઘરની બહાર તેમજ ઘરની અંદર એટલી બધી મેહનત નહીં કરવી, કે જેથી આપ નામીન કરતી કરતાં વધારે ગરમ બને. સાઇકલ-સવારી કદીબી કરવી નહ

૧૩૬—મોટર મસ્તી એના કરતાં વધારે સારી.

૧૩૭—જો બનતું હોય, તો આરવાડીવાંના ચાર દાડાનો, એકલા આડાની કાંઇ ધોવાની તજવીજ કરવી.

૧૩૮— મોસમસર કુમાશનાં ગરમ કપડાં પેહરવાની જરૂર છે. તરેહ તવાંગ્યે કપડાં કદીબી પેહરવાં નહીં.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

યા તો ઝારીમાંથી પડતાં પાણી વડે અંઘોળ (*Shower Bath*) કીધાથી ફાયદો થશે.

૬૬૨—ધ્યાન રાખજો કે પેહેરવાનાં કપડાં ઢીલાં, અને વજનમાં હલકાં હોવાં જોઇએ. કોઇપણ રીતે જોતાં તે જરાપણ તંગ-તનસુખ હોવાં જોઇએ નહીં.

૬૬૩—જેટલી શરીરની ચામડી સાફ અને તંદુરસ્ત રેહશે, અને શરીર માહેલાં લોહીમાં સમાયલી મલીનતા એ ચામડીનાં છીદ્રોમાંથી નીત નીકળતી રેહશે, તેટલું તમારૂં મગજ પણ તંદુરસ્ત રેહશે. એટલા માટે હમેશા અંઘોળ કરી શરીરની ચામડીને તંદુરસ્ત અને સફાઇદાર હાલતમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે. હુંફાં પાણીની અંઘોળ (*Tepid Bath*) કરતી વખતે શરીરને ખીસા યા એવીજ કોઇ ચીજ વડે ઘસીને સાફ કીધાથી, એ મતલબ પાર પડશે.

૬૬૪—*Insomnia.* ઉંઘ ખોઇ બેઠેલાં દરદીઓને કેટલા કલાક ઉંઘવું જોઇએ, તેના પ્રમાણનો આધાર, દરદીઓને જેટલા કલાક ઉંઘ નહી આવતી હોય, તે ઉપર રેહે છે. સરવેથી સરસ નીયમ દરદીએ એ રાખવો, કે જયારેથી તેને ઉંઘ આવે ત્યારે જેટલું તેનાથી ઉંઘાવાને બને, તેટલું તેણે ઉંઘાઇ લેવું. ઉંઘમાં પડેલાં એવાં દરદીઓને આસપાસનાઓએ જરાપણ છેડવું કે જગાડવું નહી. એવા દરદીને ઉંઘ લાવવા માટે તેનો સુવાનો ઓરડો જરા અંધારો કરવો, પણ યાદ રાખવું કે હવાની આવજાવના મારગ (*Ventilation*) માં જરાપણ અટકાવ જેવું થાય નહીં. તેમજ બીછાંના ઉપરનાં કપડાં મેહેજ ગરમ હુંફ આવે એવાં (નહીં કે પસીનો પડે તેવાં ગરમ) હોવાં જોઇએ.

૬૬૫—જેમ બને તેમ ખુલ્લી અને તાજી હવામાં રેહવું. ખુલ્લી હવામાં ફરવું-હરવું, યા તો ગાડીમાં સેહેલ કરવી, અથવા તો એવીજ કોઇ રીતે રેહવું. ઘણી મેહેનત પડે એવી કસરત કદાપી કરવી નહીં.

૧૦ [illegible], તેમજ મન જરાથી ઉશ્કેરાઇ જાય નહીં, તે[illegible] [illegible] ન આગ રાખવી. નવીન મેળાવડાઓના ગીકાર દીવાનખાના, તેમજ [illegible]માંથી નવી ગયેલા ઓરડાઓમાં કદીથી બેસી રેહવું નહીં. તેમજ [illegible] [illegible] જાય એવી કાંઇથી કસરત પણ કરવી નહીં. (જુવો: કસરતની [illegible]) ખુલ્લી હવામાં જેમ અને તેમ ઘણો વખત રેહવું. એમ[illegible] [illegible]વાના તેમજ સુવાના ઓરડામાં હવા અને ઉજાસની આવ[illegible] [illegible] સારી રીતે [illegible] હમેશા સારું છે, અને પગ ગરમ રાખ[illegible] [illegible] અવારનવાર અપીલ કરતા રેહવું. (જુવો અપીલની કલમ) [illegible] હમેશા હાથ હલાવે અને ચાલી ચાલીને ખાવે: (૧૬ ગમ[illegible] [illegible] રોગના મગજવાળાઓને પણ ફરી ઉનાળે ખાવાની [illegible] [illegible].) બે રાક કેવો, કેમ અને ક્યારે ખાવો, તે આ શારીરપુષ્ટિ-દરદીને [illegible] નક્કી કરવું જ્યારે ફીકર થતું હોય, ત્યારે મધું, છતી, [illegible] અને [illegible] વગેરે લેવાં. આના ઉપર આવેલા મસલા [illegible] [illegible] ઉંચીને જુદા કરવા. જેથી દરદીને વધારે [illegible] [illegible] [illegible] કરવાના દાંતોની વચ્ચે [illegible] [illegible], [illegible] કરનારાઓએ, ઘણીજ સાવચેતીથી જુદા [illegible] [illegible] નરમ [illegible] દાંતોના વચ્ચે મુકી રાખવી. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ઉપર [illegible] મુકતાં રેહવું.

[illegible]— [illegible] અને [illegible]માં [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] હમેશા [illegible] અને [illegible]માં [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible]) [illegible] નહીં, પણ [illegible] [illegible], અને [illegible] તે [illegible] રહેવું [illegible]. [illegible] [illegible], કે જેથી [illegible] [illegible] [illegible] ([illegible]) [illegible] થઇ શકે.

[illegible]—[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે. અને તેમ કરતાં અવારનવાર [illegible] અપીલ કરતાં રેહવું. [illegible]

દરરેાજ તબીયતના બાબમાં નુકશાનકારતા થઈ પડે છે.
ીજુ તરફ આવેલા મેાટી હવાવાળા મકાનેાને સુરજનાં કીરણ
તેનેા લાભ ખાસ કરી મેાટે ભાગે મળે છે.
—એ વરગના આદમીઓએ કેવી રીતની ખપેાજ કરવી
| ચીઠી નંબર ૮૪૩ માં સંભાળથી દરશાવેલુ છે. તે વાંચી
.
—જેમ બને તેમ સારેા જેવેા ખેારાક, રાેજ બે વાર, સદવાર
ર સુધીમાં પેટ ભરી ખાઇ લેવેા. ગેાસનેા ખેારાક દીવસમાં
ખાવેા. રાતના હલકું રેહવુ
—પાનરીહારવાળાઓને કસરત ઘણુંજ ફાયદેા કરે છે. કસરત
લીવરમાં જમાવ થયલુ પીત (*Bile*) બાહાર નીકળી
અને લીવરમાં (કલેજામા) ને એકઠુ થઇ શકનું
| કસરતેામાં, ફરવા-હરવાની યા ચડાંણવાળી જગ્યા ઉપર
તથા જેા બની શકતુ હેાય તેા હલેસા મારવાની, યા ઘેાડે-
વાની, યા એવીજ કેાઇ બીજી કસરતેા મુખ્ય ગણાય છે.
—એક તંદરેારસ્ત અને સારા બાંધાનું આદમી, જે સારી
—હરવાની ચાલુ કસરત કરતું હેાય, તેને રાેજ આખા
૩૨ થી ૪૦ ઔંસ પુષ્ટીકારક ખેારાક લેવેા જેાઇએ. પણ
વાત ધ્યાનમાં રાખવી, કે સઘળાંઓની દેહ કાંઇ એક-
ની નથી, કે તેઓ એટલેા બધેા (૩૨ થી ૪૦ ઔંસ)
નિ જેરવી શકે. એટલા માટે દરએક જણે, એક પ્રખ્યાત
આવેલેા નીચલેા નીયમ, ખેારાક ખાવાના બાબમાં હંમેશાં
.

in normal condition of health, a safe rule
ise from the table before the appetite is

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] ... જેથી પર્યુષણ [illegible] ... પડે છે.

૧૬૫—[illegible] જાતના માણસેા [illegible] દીવામાં [illegible]

[illegible]

[illegible] *Hard* [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] *Hard-Water)* [illegible]

નહી કરવી. †સોડા વૉટર (જેમાં સોડા-બાઇ કાર્બ હોવો જોઇએ, તે) ગમે એટલો છુટથી પીધાથી ફાયદો થશે.

૭૨૫—એનો ઉપયોગ કરતાં ના, કેમકે એમાં એવો ગુણ છે, કે તેથી ચાંમડી સુકી થાય છે.

૭૨૬—જો સાઉટનું દરદ, દરદીમાં ઓઘે ઉતરવાની ગવાહી યા હકીકત નહીં મળતી હોય, તો જાણવું કે ભારી, મસાલેદાર, અને ઉંચા પ્રકારનાં ખાણાં ખાધાથી, તથા વાંઇન, બીર, અને એલ્કોહોલની બનાવટવાળા જુદા જુદા શરાબ પીવાનું ચાલુ રાખ્યાથી, એ દરદ થવા પામ્યું છે. ખાધાપીધાની સંભાળભરી તજવીજ રાખ્યાથીજ એ દરદનું જોર નરમ પડે છે, અને બાજે વખત તે સાજું પણ થાય છે. (જુવો ખોરાકની કૉલમ.)

૭૨૭—કુંકાંપાણીની અંઘોળ (*Tepid-Bath*) ઘણીજ માફક આવશે. ઠંડાં તેમજ ગરમ પાણીથી કદીબી અંઘોળ કરવી નહીં.

૭૨૮—રૂમેટીઝમના દરદવાલાઓને એ ફળ મધ્યમ પ્રમાણમાં ખાધાથી, કાંઇબી નુકસાન થાય એમ નથી.

૭૨૯—ખોરાક લેવા માટે ચોકસ વખત મુકરર કરવો ઘટે છે, અને મુકરર કરેલે વખતેજ ખોરાક લેવાનું ચાલુ રાખવું જોઇએ. નેમેલા વખત પછી કાંઇબી ખાવું નહીં. આલ્કોહોલની બનાવટવાલો કોઇબી દારૂ પીધાથી ભુખ જલદી ભાગી જાય છે. પણ જો દારૂ પીવાની આદત મુકી દેવાની નહીંજ હોય, તો એટલું તો કરવુંજ જોઇએ, કે જમવા

† આપણે સોડા-વૉટરને નામે ઓળખાતા પીણામાં સોડા-બાઇકાર્બ, [illegible] બહાર વપરાતો હતો, પણ હાલમાં તે બહાર વપરાતો બંધ થયો છે, અને 'કારબોનીક-એસીડ' ગ્યાસની મીલાવટ કરી, એ પીણું બનાવવામાં આવે છે. એટલા માટે, જો સોડા ખારના તત્વવાળું પીણું પીવું હોય, તો એવા પીણાં બનાવનારને [illegible] કામ વગેરે આપી, તે બનાવી મંગાવવું —કરતા.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

૭૩૫—રોજ સ્પંજ બાથ, સારી રીતે આંગ ચોળીને લેવું. ઉન્હાળાના દીવસોમાં ઠંડાં પાણીનો ઉપયોગ કરવો, અને શિયાળાના દીવસોમાં કુકડું યા સુમશેદું પાણી લેવું. માથાને સારી રીતે ભીંજવવું, અને પાછળથી તેને સારી રીતે લુછીને બીલકુલ સુકકું કરી નાખવું.

૭૩૬—જો બુંજેલી હોય, તો વધારે સારૂ. અઠવાડીયામાં ત્રણથી ચાર વાર મચ્છી ખાવાની ભલામણ થઇ શકે છે.

૭૩૭—એનો મધ્યમ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો. તાજી ફ્રુટના કરતાં એ વધારે માફક આવે એમ નથી.

૭૩૮—એ માફક આવશે બપોરના ખોરાક સાથે ઘણી સરખી તાજી તરકારી ખાજો, જેથી ગોસ આછું ખવાય, અને તાજી તરકારીથી પેટ પણ સાફ આવે.

૭૩૯—*Brain Workers* મગજમારીનું કામ કરનારાઓને હંમેશાં મગજને કસવું પડે છે. વકીલો, બેરીસ્ટરો, સોલીસીટરો, જાહેર લેખકો, હીસાબીઓ, ઇમારતોના નકશા બનાવનારાઓ (*architects*) જાહેર ભાષણો કરનાઓ, વગેરે મગજમારી કરનારા વરગમાં ગણાય છે.

૭૪૦—* * *

૭૪૧—ચાહ પીવામાં જરાબી અડચણ નથી, પણ તેમાં થોડું દુધ નાખીને લેજો. ખાંડ બીલકુલ નાખવી નહીં.

૭૪૨—ભારી ખોરાક ખાવો નહીં. તેમજ પેટ ભરાયા છતાં હઠીથી દાબી—ચાંપીને ખાવું નહીં. જેમ બને તેમ હલકો અને સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાવો.

૭૬૩—કોટડી ભુખ હોય, તેને [illegible] એ ઠો ખોરાક દમેશાં ખાતાં રહેવાને ટેવ—ખ ઠીને ખાધ પછી અનેક પેરે મેહનત કીધાથી અનેક રીતે નુકસાન થાય છે

૭૬૪—એ નબળી પ્રયત્ન ટાઢોવાળ એ હજમ કરી શકતા નથી એ પુષ્ટીકારક છે ખરૂ, પણ એ પ્રમાણસર નહી ખાવું તે મફક આવતુ નથી

૭૬૫—સહેજ ગરમ પાણીની અથવા Luke-Warm-Bath [illegible] પાણીની ખાવે. [illegible] ઘણું [illegible] રીતે [illegible] (Hot Bath) [illegible]

૭૬૬—[illegible] [illegible]

[illegible] [illegible]

૭૬૭—Diarrhœa [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] પણ થતો રેહ છે. [illegible] [illegible] [illegible] થાય માટે છે, [illegible] રેહ છે [illegible]

[illegible] જાતની [illegible] પણ [illegible] રહે છે

ઝાડનીયા થવાનાં કારણ.

[૧] હજમ નહી થાય એવે [illegible] ખાવાથી [૨] પીવાનાં [illegible] ગમરેખા ગોવાથી [૩] હરમ [illegible] ફેરફાર થવાથી [૪] મેહનત કરીને [illegible] પછી, [illegible] ઉપર [illegible] કરવાનો [illegible] લાગવાથી [૫] ખરાબ હવા [illegible] હવાના ખાત—ખાત માટે [illegible] ઘણી ખાદીની ગેરરીત વીગેરે અનેક કારણોથી એ [illegible] થાય છે.

[illegible]

છે [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] હરીની [illegible] [illegible] છે

[illegible]—*H. A. B. [illegible]* [illegible]
[illegible] હરીની [illegible] [illegible]
Health [illegible]
[illegible]
અને [illegible] [illegible] ઘણું [illegible]

[illegible]—[illegible]
[illegible]
[illegible] *[illegible]*

[illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] થી
[illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible]
[illegible] નહિ

[illegible] [illegible] (*White-Bread*)
[illegible] (*Brown Bread*) વધારે સારી રીતે
[illegible] હરીના [illegible] વધારે
[illegible] [illegible] પુષ્ટી [illegible]
[illegible] [illegible] રહે છે.

[illegible]—*Brain-Workers* [illegible] કામ [illegible]
[illegible] છે

[illegible]—[illegible] નહી [illegible]
[illegible] વધશે.

૭૮૨—ભારી ખાણું ખાવાથી બીલકુલ પરહેજ રેહવું. ગોસનો ખોરાક દીવેસમાં ફકત એકજ વખત ખાવો.

૭૮૩—ફરવા-હરવાની, તેમજ સાઇકલ સવારીની, અને એવીજ બીજી કસરતો ફાયદાકારક થઇ પડશે. દરરોજ ઓછામાં ઓછા બેથી ત્રણ કલાક, ઘરની બાહાર ખુલ્લી હવામાં કાહાડવા જોઇએ.

૭૮૪—જેઓ ખસ યા ખુજલી યા ચાંમડીનાં કોઇબી દરદ માટે ફરીયાદ કરતાં હોય, તેઓએ એ ચીજને બીલકુલ હાથ લગાડવો નહીં.

૭૮૫—ભીનાસવાલી તેમજ મરોડાંવાલી જમીન ઉપર આવેલાં મકાનમાં કદીબી વસ્વાટ કરવો નહીં.

૭૮૬—એમાં આદમીના હવસને ઉશ્કેરવાનો ગુણ હોવાને લીધે, એનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

૭૮૭—*Excess of Blood.* લોહીઆળ આદમી. આદમીનાં શરીર અંદર જોઇએ તે કરતાં વધારે લોહી જ્યારે હોય છે, ત્યારે તેવી હાલતને તબીબી ભાષામાં પ્લેથોરા (*Plethora*) કહે છે.

લોહીઆળ થવાનાં કારણ.

અનેક કારણોને લીધે, આદમીના શરીરમાં લોહીનો જથ્થો વધી જાય છે. [૧] જોઇએ તે કરતાં વધારે જથ્થામાં ઉત્તમ પ્રકારનાં ખાંન-પાંન કીધાથી, [૨] અધ્યાસીપણાથી યાને બેઠાં બેઠાં કાંમ કરવાની રૂઢીથી, (*Sedentary habits*) [૩] ખુદરતી હાજતોને અપ્રસંગે એકદમ બંધ કીધાથી, અને એવાં બીજાં અનેક કારણોથી એવું પરીણામ આવે છે.

લોહીઆળ આદમી અગરજો આગે મારેલાં હોય છે, તો તેવાં આદમીને માટે, માથે લોહી ચઢડી જવાની દહેશત ધારની રાખવી પડે છે. એવાં માતેલાં આદમીઓએ ખાવાપીવામાં મોટી સંભાળ રાખવી જોઇએ છે.

૭૫૮ જવાબ.]

સોહીઆગ આદમીને પીછાંનવાની રીત.

[૧] ચાંમડી ઉપર ન.ત્રનું ચહરનુ. [illegible] મ.દન તેમજ ચેહેરા [૨] [illegible] ચેહરાનુ [illegible] થ- રેહવું.
ઉપની નજીનુ બગાઇને ફુગી રેહવુ [૩] ચેહરાનુ [illegible] અને હ.રદય (દ.ર) નુ પણ
[૪] નાડીનું જોર અને ઝ.પથી ધપકવુ. અને [illegible] થવુ. [illegible]
તેવીજ રીતે ફ.કવુ. એ ઉપરાંત, [illegible] બ.ગી [illegible] ને ઉ[illegible]
બાહેર આવવા અને [૬] ચેહરા ઉપર [illegible] આ[illegible]
અગનબગાતી, રીએ [illegible] ઉ[illegible] આ [illegible] એવી [illegible]

૭૮૮—મરી-ગ (Murine [illegible] ઉ
જાહેર થઇ આવે છે, અને [illegible]

૭૮૯—ચામડીને [illegible] અને [illegible]
ચનુ કરવા રેહવુ [illegible] (M[illegible]) [illegible]
તુમરેડા (Tepid) [illegible]

૭૯૦—[illegible] મઝ[illegible]
પ.હોની અ[illegible] નજીન [illegible]
[illegible] પ.હોની [illegible] કરવા માટે.

૭૯૧—[illegible] કરવા. ફોઇ
ડાગી જેવી ફ્ક્ત active [illegible] આદમીએ
જાનની સખત [illegible] ગુડી જવાનો
[illegible] નહીં, [illegible] ઉપર
[illegible] છે. જો [illegible] મની [illegible] સઘડાણુથી
ખંચ ચાલીને [illegible] જાનની [illegible]
જગ્યા ઉપર જવાની [illegible] કરવી નહીં. [illegible] ઉપર ભાર [illegible] જાહેર અને
એવી નહીં કરવી, કે જેવી ચોતાની [illegible] ઉપર ભાર [illegible]

૭૯૨—એવા ફગ (Nuts) [illegible] આવશે નહીં.

૮૦૦—આંઠ કલાકથી વધારે કદીપણ સુવું નહીં પણ સાત કલાકની ઉંઘ બસ છે. સુતી વખતે માથું જરા ઉંચું રાખી સુવું જેઓનું માથું દુખતું હોય, તેઓએ ખાસ કરી માથું ઉંચું રાખીનેજ સુવું.

૮૦૧—ખસ (*Scurvy*)નું દરદ એક જાતમ પીડાકારી મનાય છે. આ દરદ શરીર માહેલાં લોહીમાં જોઈતા જરૂરી ખારે (*Mineral Salts*) જે શરીરને તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ છે, તે ઓછા કમ નાબુદ થઇ જવાથી લાગુ પડે છે. દર્દીના નીચેની ચામડી ભીચકાઇ ઢીલી પડી સુજી જની નમેરા મારે છે તેનાથી દર્દી આવે છે દાંતના પાસે ગુંદ અને એરા તે પેચા પડી જાય છે. કે તેદરમાં તેમાંથી લોહી નીકળવા માંડે છે નજબ લ રાતની ગ્યાપ છ 'અંની-મીયા' લાગુ પડે છે મોઢાડાંમાંથી નીકળેતો દમ વાસ મારે છે. અને નાકડાંમાંથી બેસુમાર લાલ થાને જીદ ન નુ નીકળી તે દ છે.

૮૦૨—તબાકુની બીડી પીવાનો શોખ. જવાનોના આહારમાં ખોટા રહીયા જવાનોએ કદાપી કરવો નહીં', કેમકે એ શોખ લાગુ પડવાથી, તે દેહને ઘણુંજ નુકસાન કરે છે તબાકુની બીડી અનેક પ્રકારની બને છે. એ સઘળામાં 'સીગારેટ' ને નામે જાણાયલી બીડી ઘણીજ નુકસાન કરે છે. જેઓને તબાકુની બીડીનો શોખ હોય, તેઓએ આ વાત યાદ રાખવી કે –'કદીપણ ખાવાની અગાઉ બીડી પીવી નહી.' તંબાકુના વ્યસનથી બદહજમી, અને ઝાનતંતુની નબળાઈ, વીગેરે લાગુ પડે છે.

૮૦૩—આ દસ્તાવેજોમાં જે જે ખોરાકની વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવા માટે સુચવ્યું છે, તે પ્રમાણે ગમે એટલો ખોરાક લેવો.

૮૦૪—એ ફરીયાદ ઉપર કોઇપણ પ્રકારની કસરતથી કાંઇપણ સારી અસર થનાર નથી. સઘળો આધાર આદમીનાં જોર અને તાકત

૮૧૦—બને વખતના ખોરાકની વચ્ચે અંદાજ વખતનો ગાળો નાખવો જોઈએ, કે જેથી દરદીને સારી ભૂખ લાગે. સવારનો નાસ્તો અને બપોરનાં ખાણાં વચ્ચે પાંચ કલાકનો ગાળો ન જાય. અને બપોરનાં ખાણાં અને સાંજની ચાહ વચ્ચે પણ તેટલોજ વખત વહી જવા દેવો જોઈએ. રાતનું ખાણું બપોરના જેટલું ભારે નહીં પણ હલકું લેવું.

૮૧૧—ખુરશી કરતાં પણ વધુ જેટલો વખત પથારીમાં રહી શકાય, તેટલો વખત રહેવાની જરૂર. સુધી એવા આદમીઓએ ખાસ કરીને તજવીજ કરવી જોઈએ.

૮૧૨—કાયાળીરીઆના દરદથી પીડાતા માણસને હરવા-ફરવાની એકદમ પરવાનગી ... શરીર નબળું હોય ત્યારે હરવા-ફરવાનું ધીમેધીમે થવું જોઈએ. જો શરીર સહુ નબળું હોય અને ... માલમ પડે, તો હરવા-ફરવાનું એકદમ બંધ કરવું.

૮૧૩—આઠ કલાક પુરતી ઊંઘ ... ઘણુંજ જરૂરનું છે ... સુખ ... સારી રીતે કરવાનો ... થશે ...

૮૧૪—હુંફાળા પાણીની અંઘોળ ... વારે માફક આવશે. ગરમ પાણીની અંઘોળ (*Hot Bath*) કરવી લેવી નહીં. દરરોજ હુંફાં પાણી વડે શરીરને સ્પંજ કરવાથી, ઘણો ફાયદો થાય છે.

૮૧૫—*Constipation.* કબજીઆતના મરજમાં ઝાડો ઘણોજ કબજ રહે છે. ઝાડો ઘણોજ કઠણ અને સુકો આવે છે. સાધારણ સંજોગ વચ્ચે આંતરાં દસ્તની અંદર જેટલો ભીનાશ હોય છે, તેને બદલે કબજીઆતના મરજવાળાને આવતું દસ્ત (વાને પેટ) બીલકુલ સુકું અને ઘણુંજ કઠણ હોય છે. એટલુંજ નહીં, પણ એવાઓને

રાખેતાના વખત પ્રમાણે દસ્ત આવતું નથી, પણ
વખતે આવે છે.

કબજીઆત થવાનાં કારણેા.

આ હાલત ઘણીક વાર [૧] ખાવાનેા ખેારાક ઘણેા સુકેા
લીધે, [૨] યા તેા ખેારાકમાં કબજીઆત કરનારેા ગુણ સ
હેાવાને લીધે, [૩] યા તેા જોઇએ તેવી કસરત નહી કીવાને
[૪] યા તેા પેટની હાજત થાય ત્યારે હાજતને ખાંચી રાખવાની
ટેવને લીધે, [૫] યા તેા અવારનવાર જુલાબની દવાઇ નીયમીત
રહેવાને લીધે, [૬] યા તેા આંતરડાંની હીલચાલ મંદ પડી જવાને
[૭] યા તેા બેસી રેહીને કાંમ કરવાની ટેવ (*Sedentary Hal*
વીગેરે બીજાં અનેક કારણેાને લીધે લાગ પડે છે

૮૧૬—પાણી, તેમજ કેાઇપણ જાતનુ પીણુ, કદીપણ મેાડા જ
પીવુ નહી. ખાસ કરી મેહનત વા કસરત કીધા પછી, શરીર
ગરમ થઇ ગયલુ (*over heated*) હેાય ત્યારે તેા કદીપણ કાઇ પી
નહી જોઇએ.

૮૧૭—અમે તેા એ બાબત કાંઇ અટકાયતું જેવુ નથી

૮૧૮—*Bronchitis* ખાંસીની બીમારી આ બીમારીને
ભાષામાં 'બ્રોંકાઇટીસ' કહે છે. દમ લેવાની નળીની અ
ભાગમા સેાજો આવવાથી, જયારે ખાંસીની બીમારી લાગુ પડે
ત્યારે તે બીમારી 'બ્રોંકાઇટીસ'ના દરદને નામે એાળખાય છે. મેાટી
રના આદમીઓમા એ બીમારી મેહજ ગફલતીને લીધે જડ
બેસે છે, અને કેાઇ કેાઇ વખત હાડપીં કાયમ મગનાજ ને ઉમરી અ
દરદીને હેરાન કરે છે. લાંબા વખતની 'ક્રોનીક' બીમારીમા, ન
થવા કરે છે, અને ખાંસીની સાથે ગળફાના ભાગમા પણ

કરે છે. એ બને સ્ત્રીઓની સાથે કોઈ વખત કેમ બનતું હોય, એમ લાગે છે. આ દરદ એવું કપરું છે, કે કોઈ કોઈ બીનઅનુભવી તબીબો તેને ખઈ તરીકે ઓળખવાની ભુલ કરે છે.

૮૧૯—કુંકાં પાંણીની અંઘોળ (*Luke-Warm-Bath*) ઘણી સારી રીતે માફક આવશે. ગરમ અંઘોળ બીલકુલ કરવી નહી.

૮૨૦—એવાંઓએ બીનાસવાલી જગ્યા ઉપર આવેલા મકાનમા કદી રેહવું નહીં. તબીયતને તેથી વધારે નુકસાન થશે.

૮૨૧—લીવરની બીમારી (*Torpid Liver*) અનેક નીશાણીઓથી ઓળખાય છે. જુદી જુદી દેહના આદમીઓને, એ બીમારી, જુદી જુદી રીતે હેરાન કરે છે.

લીવરની બીમારી જાણવાની નીશાંણીઓ.

[૧] એ બીમારીથી દરદીને ઠંડક લાગે છે. [૨] ભુખ ભાગી જાય છે. [૩] માથું દુખવા માંડે છે, [૪] વા તો માથું ભારી થયલું લાગે છે. [૫] ફેર આવવા માંડે છે. [૬] આંખે અંધારાં આવે છે. [૭] મોઢાંમનો સ્વાદ બગડી જાય છે, અને જે કાંઇ ખાય છે તે દરદીને કડવું જેવું લાગે છે. અને [૮] દરદી સ્વભાવે ચીડ-ચીડો બને છે. એ ઉપરાંત [૯] નબળાઈના ભુખ ઉપર નુકેદ થયો ખીચાવો માલમ પડે છે. [૧૦] ઉબકો થયા કરે છે. [૧૧] જમણી બાજુના ખભામાં પેન માર્ગ છે, અને [૧૨] ચામડી ઉજાસ મારી ગયલી દેખાય છે. [૧૩] દરદીની જમણી બાજુની છેલી પાંસળી આગળ હાથ વડે દાબી જેતાં, દુખાવો થાય છે.

લીવરની બીમારીનાં કારણ.

આ બીમારીનાં થોડાંક કારણ નીચે પ્રમાણે હોય છે. [૧] ભારી અને ચિકાશદાર તર ભોજન વધારે જથ્થામાં ખાવું ખાવાથી. [૨]

ચરબદાર અને મીઠાસદાર પકવાનો હદબાહાર ચાલુ ખાધાથી. [૩] દારૂ પીવાનો ગોખ હદ બાહાર ચાલુ રાખ્યાથી. [૪] તાજી ખુલ્લી હવામાં ફરવા-હરવાની કસરત નહીં કીધાથી. [૫] ચાલુ જાગરણ કરવાથી તથા એ વીગેરે બીજાં અનેક કારણોથી લીવરની બીમારી લાગુ પડે છે.

૮૨૨—શરીરમાં ફરતાં લોહીની ઝડપ જ્યારે ધીમી પડી જાય છે, અને મનની ઝેન અને ઝમક જ્યારે મંદ થઇ જાય છે, ત્યારે આદમીનો ચેહરો ફીક્કા મેળા રંગ જેવો (*Sallow and Muddy*) દેખાય છે. ધ્યાંન રાખવું, કે ચેહરાની એવી હાલત ઘણીક વાર બદહજમીઅત, અને લીવરની બીમારીને લીધે પણ થાય છે.

૮૨૩—જો એ ખાવુંજ હોય, તો મધ્યમ પ્રમાણમાં ખાજો.

૮૨૪—પીતની દેહવાલાંઓ, તેમજ લોહીઆળ દેહવાલાંઓ, મોટે ભાગે બીજાંઓ કરતાં, ગુસ્સાના આવેશમા વધારે જલદી આવી જાય છે. બેહદ ગુસ્સાનો રોષ (*fits of anger*) એમ વારંવાર ચહડ્યા કીધાથી, કોઇ વાર એકાદ સખત પ્રકારની માંદગી લાગુ પડે છે, અને કોઇ વખત એવા ગુસ્સાના રોષથી આદમીનાં 'હાર્ટ' ઉપર એવી તો કાતીલ અસર થાય છે, કે તે એકદમ ચાલતું અટકી પડે છે, અને તેનુ પરીણામ મોતમાં આવે છે.

૮૨૫—સેહજ ગરમ પાણીની અંઘોળ (*Luke Warm Bath*) વધારે માફક આવશે. ઘણાં ગરમ તેમજ ઠંડાં પાણીની અંઘોળ કદીબી કરવી નહી.

૮૨૬—ખુલ્લી હવામાં ચાલુ ફરવા-હરવાનો ચોકસ નીયમ રાખવો. થાક ચહડે એટલી મેહનત કદીબી કરવી નહીં. અગરજો સાઇકલ સવારી કરવી હોય, તો કલાકના આંઠ માઇલથી વધારે ઝડપે કદીબી

† ક્ષયના કારણો.

[૧] દરદનું ઓધિ ઉતરવું. [૨] ખરાબ હવા. [૩] ખરાબ ખોરાક. [૪] સ્ત્રીઓના બાળમાં જાની ઉપર પેહરાતા તંગ પેહરણો. [૫] સરદી કે સલખમ લાગુ પડયા પછી, તેના ઇલાજ કરવામાં થતી ગફલતી. [૬] દુધમાં સમાવતાં જંતુ. [૭] ચોકસ જાતના ધંધા, જે શરીરને થાકવી નાખી ક્ષયને પાત્ર બનાવે છે. [૮] સ્ત્રીઓએ ઘણાં બચ્ચાંઓને જન્મ આપ્યાને લીધે દેહ નબળો પડી જવાથી. [૯] માતાઓએ પોતાનાં બાળકોને લાંબો વખત ધાવણ ધવરાવવા કીધાથી. [૧૦] બેહદ દારૂ પીવાની ટેવથી. [૧૧] જનનેન્દ્રીઓનું એકાદ જાલમ દરદ લાગુ પડવાથી. [૧૨] ક્ષયના દરદીની સાથ સમાગમમાં આવ્યાથી લાગુ પડતા ચેપથી. [૧૩] બેહદ સંપટબાજી અને વિષય બન્યાથી, વગેરે.

૮૪૩—શરીરની આરોગ્યતા જાળવવા માટે, ગરમ યા હુંફાળાં પાણીની અંઘોળ, વધારે સારી છે. ટાડા પાણીથી શરીરની ચામડી સખત થતી હોય એમ ધારવામાં આવે છે, અને તેથી હવામાં થતા ફેરફારો સામે તે ટક્કર ઝીલી શકે છે. એ સબબને લીધેજ જેઓને ઠંડા પાણીથી અંઘોળ કરવાની ટેવ હોય છે, તેઓને એકદમ સરદી લાગુ પડતી નથી. ગરમ પાણીની અંઘોળ (*Hot Bath*)-થી તબીયત નબળી થતી જાય છે, અને તે સબબને લીધેજ એવી અંઘોળ કરનારાઓને જરા જરામાં સરદી લાગુ પડે છે. રોજ ઠંડા પાણીથી એક ટુવાલને ભીંજવી, તે વડે આંગને સારી રીતે ચોળીને મર્દન કરી, પાછળથી એક સુકા ટુવાલે શરીરને લુંછી નાખ્યું હોય, તો તેથી તબીયતને ઘણો સારો લાભ થાય છે. હુંફાળાં અંઘોળનાં પાણીની ગરમી, ૮૫ થી ૯૨ યા ૯૫, ડીગ્રી જેટલી રેહવી જોઇએ.

† ક્ષયને લગતી વીગતવાર માહીતી મેળવવી હોય, તો વાંચો [illegible] ઉપયોગી પુસ્તક 'સ્ત્રી-દરપણ' ભાગ ૧લું. [illegible] ફસલ.

હોય એમ તેને લાગે છે, અને તે પછી દરદી અચણુચ એક ચીસ પાડી જમીન ઉપર ભેફાંમ થઇ પડે છે.

ફીફરાંના મરજનાં કારણ.

[૧] ફીફરાંનો મરજ ઘણીકવાર એાધે પણ ઉતરે છે. [૨] માથાં ઉપર કાંઇક માર પડયાથી પણ કોઇવાર એ મરજ લાગુ પડે છે. [૩] દારૂનાં વ્યસનથી પણ ફીફરૂં થવા માંડે છે. [૪] હરાંમ ઇલટ, તેમજ વીષય જીંદગી ગુજારનારાંઓ પણ એ મરજના કોઇ વાર ભોગ થઇ પડે છે.

બાળકોને થતો ફીફરાંનો મરજ.

કોઇવાર જવાન બાળકોને ફીફરાંનો મરજ લાગુ પડે છે, પણ મોટે ભાગે તેવાં બાળકો ઉંમરે પુગતાંજ, તે મરજ આપોઆપ નાબુદ થાય છે. ફીફરાંનો મરજ કોઇનેબી લાગુ પડે છે. નબળાં તેમજ જોરાવર, જાડાં તેમજ પતલાં, લાંબા તેમજ ઠીંગણા, મોટાં તેમજ નાંહના, મરદ તેમજ ઓરત, ઘરડાં તેમજ જવાંન, એ સઘળાં એ દરદને પાત્ર હોય છે. છાકટાં માબાપને પેટે અવતરતાં બાળકો ઘણીકવાર ફીફરાંના મરજના ભોગ થઇ પડે છે.

૯૭૯—એનો જરાબી ઉપેયોગ કરવો નહીં, કેમકે એથી જ્ઞાનતંતુ ઉપરનો કાબુ નબળો પડી જાય છે.

૯૮૦—શરમાળપણું એ એક જાતની નબળાઇ (*nervousness*) કહેવાય છે. ઓરતો કરતાં મરદોમાં મોટે ભાગે એ નબળાઇ ફેલાયલી હોય છે. શરમાળપણાંની અનેક નીશાંણીઓમાં મુખ્ય એક, ગાલ ઉપર લોહી ચહડી આવ્યાથી, ગાલ લાલ લાલ થઇ જવાથી જણાઇ આવે છે. આદમીના ચેહરાની આવી હાલત, ચોકસ પ્રકારનો જુસ્સો મનમાં પ્રગટ થવાથી, ચહેરા ઉપર આવેલી લોહીની બારીક રગોમાં લોહીનો જોસ ચહડી આવ્યાને લીધે થાય છે

ચીકણી લાગે છે, અને ખાસ કરી કપાળ, નાખ,
એ ચીકાસ વધારે પ્રમાણમાં માલમ પડે છે
કદીથી એક પીણાં તરીકે પીવું નહી.
ટર્ક જે ઘડાં નાખી બનાવ્યું હોય, તો વધારે પુષ્ટી
અને તે સેહલથી હજમ પણ થાય છે. હાલ બજારમાં
ર્ડ-પાઉડર' ને નામે જે બનાવટ વાપરવાની ભીફારસ
કાંઇજ નહી, પણ ફક્ત આટો (સ્ટાર્ચ) અને ચોકસ
મ (ઘડાની ભીગાવટ દેખાડવા માટે) મેળવેલો હોય છે.
દરોના મરજવાળાઓએ તમાકુનો શોખ બીલકુલ
એ. જો નહીં મુકી દેવાએ, તો વજોજ મેહજ શોખ
એ ધ્યાન રાખવું, કે એવો શોખ કરતાં, તેની ટેવ પડી

ટલો વખત તમો કાગલ પાડી નાકો તેટલો વખત,
ામાં જોવાની નજરીજ કરતે નરમ પ્રકારની સાધારણ
બને તો ક્રોકુ-હનુ, યા લેન-ટેનીસ ખેલવાની
.

લીનીક યાને લાગટ વખતના ગાઉટની બીમારી સાથે
ીનાસ વગરની સુકી જમીન ઉપર વસવાટ કરવાની
જરૂર છે. મેલેરીયાવાળી જમીનમાં હમેશાં ભીનાસ હોય
રદીઓએ એવી જગા ઉપર કદીથી મુકામ કરવું નહીં.
ાદીયાઓએ, તેમજ જેઓને દારૂનો શોખ હોય
વસ્તુ શા કારણે નહી ખાવી જોઇએ ?
(*Dry-Skin*) ચામડીનાં છીદ્રોમાંથી જોઇએ તેટલો
નીકળવાથી, ચાંમડી સુકી થઇ જાય છે. ચાંમડીની
બદહજમીઅતની બીમારીથી પણ ઘણીક વાર થાય છે.

૯૦૧—*Looseness of the Bowels.* પેટનો મરજ. મોટે ભાગે એ બીમારી ખરાબ ખોરાક અને તેવાંજ નહીં સદે એવાં પીણાંથી લાગુ પડે છે. તેમાં ખાસ કરી દારૂ (માલ્ટ-લીકર) ચાલુ મોટાં પ્રમાણમાં પીધાથી, એ બીમારી જડ ઘાલી બેસવાનો ખાસ સંભવ રહે છે. બાજે વખત પેટમાં કરમ થયાથી, યા તો પીવાનાં પાણી જ્યારે બગડેલાં હોય છે, ત્યારે પણ એ બીમારી થાય છે.

૯૦૨—દરએક જાતનો મીઠાસ અને મીઠાં પકવાનો, ચીકાસ અને ચરબદાર ખાણાં, મરી-મસાલેદાર ભોજન, અને દારૂ તથા એવાંજ બીજાં પીણાં, એકદમ બીલકુલ બંધ કરવાં. (જુવો ખોરાક કોલમ.) જો તંબાકુ પીવાની ટેવ હોય, તો તે એકદમ છોડી દેવી. જમણી બાજુ ઉપર જ્યાં (લીવર) કલેજું આવેલું છે, ત્યાં રોજ ગરમ સેક કીધાથી ફાયદો થવાની વકી રહે છે. ખુલ્લી હવામાં ફરવાને ભુલવું નહીં. (જુવો કસરત કાલમ). દવા-દારૂના ઇલાજ ફરમાવવા માટે આ પુસ્તક લખાયું નથી, એટલે તે બાબદ કાંઇ પણ લખી શકાતું નથી.

૯૦૩—ઘણો સરખો પણ સારો જેવો પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવો. પણ યાદ રાખવું, કે 'ઘણા સરખાં' નો અર્થ 'દાબી-ચાંપીને ખાવું' એમ થાય નહીં.

૯૦૪—ઉન્હાળામા, તેમજ શિયાળામાં પેહડવાનાં કપડાંની નીચે, (*Next to Skin*) ગરમ ફ્લેનલનું પેહરણ પેહડવું.

૯૦૫—બદહજમી કરે એવો, તેમજ ગરમ પડે એવો ખોરાક, ગરમ મસાલેદાર ચટાકા, તથા તેવાંજ દીલ ઉસ્કેરનારાં પીણાં, બીલકુલ તરક કરવાં, કેમકે તેથી આંનતંતુની હાલત બગડે છે, અને શરીરની અંદર ફરતું લોહી ખરાબ થાય છે. (જુવો ખોરા[ક] કોલમ.) ખોરાક હંમેશાં સારી રીતે ચાવીચાવીને ખાવો. ખાવાના વખ[ત]

આગમજ કાંઇપણ ચમરવું નહી. રાતના મોડેથી ખાવું નહીં, તેમજ ઉજાગરો પણ કરવું નહીં. (જુવો ઉપની કલમ) મારી જેવી કસરત કરતાં રહેવું. (જુવો કસરત કલમ.)

૯૦૬—ઘઉંની બ્રેડ, અથવા તો હોલ-મીલ-બ્રેડ (*Whole Meal Bread*) વધારે ફાયદાકારક થઇ પડશે.

૯૦૭—*Excess of Animal Passion* હવસખોરી ખાસ વધવાવાળાંઓ. એવાંઓ હમેશાં ચીકણ અને લપટબાજ હોય છે. ગરમ મસાલેદાર ખોરાક, તથા તેવાજ મટાકેદાર પદાર્થો ચાલુ ખાવાથી, શરીર માંહેનું લોહી તપીને વધારે ગરમ બને છે, અને તેથી આદમીનો હવસી જુસ્સો ઉશ્કેરાય છે. એવી ખાસીયત જેઓને જન્મથી હોય છે, તેમનાં ભેજાંનો ચોકસ ભાગ જે નેરીએશમને નામે જણાયલો છે, તે વધારે ખીલેલો હોય છે. આ બાબત ખુલાસાવાર બયાન, સ્ત્રી-પુરૂષપણાવાળાં ભાગ પુસ્તકમાં મે ચીત્રો સાથ કરેલું છે.

૯૦૮—*Asthma.* હાંફણ. હાંફણ એ ફેફસાનું દરદ છે. એ દરદમાં દમ લેવાની મુશ્કેલી પડે છે. છાતી બોલતી સંભળાય છે. કોઇ વખત હાંફણની સાથે ખાંસી પણ હોય છે. દીવસના કરતા રાતના એ બીમારીનું જોર વધારે રહે છે. આ દરદનું જોર શરૂ થવા આગમજ, પેહલાં માથું દુખવા માંડે છે, યા દમ ભારી થાય છે, અને મન બેચેન બને છે. જો હાંફણની સાથે ખાંસી હોય છે, તો છાતી ઉપરથી જ્યારે બળખા ખુલાસાથી પડે છે, ત્યારેજ હાંફણનું જોર નરમ પડવા માંડે છે. હાંફણનું દરદ મોટે ભાગે જડ ઘાલી બેસે એવું હોય છે. આ દરદ એટલું તો જાણીતું છે, કે તેનાં ચીન્હોને વીસ્તારી દરશાવવાની અત્રે જરાવી જરૂર નથી.

૯૦૯—એવાંઓએ ચાલુ નીયમીત ફરવા-હરવાની કસરત કરતાં રહેવું જોઇએ. થાક ચહડે એટલી હદ સુધી કાંઇપણ મહેનત કે

કાંઈપણ સંદેહ યા શક જેવું લાગે, તો તે મકાનમાં પણ રહેવું ઠીક નથી.

૬૧૯—ખોરાક ઘણોજ પુષ્ટીકારક લેવો. ખાસ કરી ચરબદાર ગોસ, અને ઘણું સરખું મોણું કોરું દુધ લેવાની જરાબી આનાકાની કરવી નહીં. (જુવો ખોરાક કોલમ.) મગરનુ તેલ (કોડ-લીવર ઑઇલ) ખોરાક તરીકે લેતાં રેહવું, કેમકે તે ચીકાસની સારી રીતે ગરજ સારશે, તેમજ કંઠમાળાની દેહવાળાંઓને એક શક્તીવરધક ખોરાક તરીકે પણ ફાયદો કરશે. જો એ એપખું લેવા નહીં ગમતું હોય, તો દુધની સાથે મેળવીને લેવું. સારી જેવી તાજી તરકારી અને ફ્રુટ એવાં ખાવાં, કે જેથી પેટ સાફ આવતાં રહે. અંઘોળ પણ ઘટીત પ્રકારની નીતરોજ કરતાં રહેવું. (જોવો અંઘોળ કોલમ.) તેમજ ખુલ્લી હવામાં કસરત પણ કરતાં રહેવું. (જુવો કસરત કોલમ.)

૬૨૦—જેબી કારણથી હાંફણનું જોર થતું હોય તે સઘળાં કારણો દુર કરવાની સંભાળ રાખવી. ખાંન-પાંનની બાબદ, ખોરાકની કોલમો તપાસી તે ઉપર અમલ કરવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે, કે જેથી નહીં સદે એવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ થતો અટકે. જેમ બને તેમ એવી હવામાં રહેવાની તજવીજ કરવી, કે સરદીવાળી તેમજ ધુમાડાંવાલી હવા દમમાં જાય નહીં. પેટ સાફ આવતું રહે એવી ફ્રુટનો ઉપયોગ કરવો. વળી ઘટીત પ્રકારની અંઘોળ કરવાની ખાસ જરૂરત હોવાને લીધે, તે ઉપર ધ્યાન રાખવું. (જુવો અંઘોળ કોલમ). હાંફણનું જોર હોય, ત્યારે '† નાઇટર પેપર'નો ધુંમાડો દમમાં લીધાથી ફાયદો થવાનો મોટો સંભવ રહે છે. તેમજ 'ડીરોક કપુર' નામે જણાવલી ભુકીથી પણ દરદીને રાહાત મળે છે.

† નાઈટર-પેપર [illegible] ... ઉપયોગ કરવા [illegible] ... નં ૧૮ ૩.

૬૨૧ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] થતી [illegible] [illegible] [illegible] ઉ[illegible] [illegible]
[illegible]-સવારી પૈડેસવારી [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
બીજા કામોને નુકશાન કરવ.

૬૨૨ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
નેથી કાચની કાચરો અને [illegible] [illegible] [illegible]
સમાજથી ચોકસ થાતી [illegible] (Next to [illegible] [illegible])
અસરને લીધે [illegible]

૬૨૩ [illegible] ઉ[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
અને પર્યાવરણ નેથી [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે
[illegible] તો એનો ઉપાય [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

૬૨૪—એ [illegible] ઉપ[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
ખાસ અસર થઈ એમ જણાયું નથી.

૬૨૫—એ પીડાકારી સાથે [illegible] [illegible] [illegible]
tion) કાચ પણ નીરખાત [illegible] [illegible] નથી. એટલા માટે [illegible] (Composi-
સાર નબીનતવાળાઓની [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે. તે
પ્રમાણે અમલ કરવો. જુઓ નંબર ૬૨૫

૬૨૬—એસના પોશાકની સાથે [illegible] પણ ખાતી બંધ કરવે.

૬૨૭—પેહરવાના કપડાં વજનમા હલકાં, અને ઢીલાંઢાલાં ઢીલાં
[illegible] જોઈએ. પેહરવાનાં કપડાંની ઉપર પેહરવાં (Next to skin)
[illegible]મ કપડાં પેહરવાં.

૬૨૮—સોડીઆણ આદમીઓએ પાણું.

૬૨૯—દુધ, તેમજ 'લાઇમ-જ્યુસ' વીગેરે પીણુંનો અવારનવાર
[illegible]ગ કરવો.

૯૩૦—ઘણી 'શૅંાગ' ચાહે કદીબી બનાતી પીતી નહ
શૅંાગ ચાહે પીધા પછી, ઘણીકવાર તેની અસરથી મન
મંદ થઇ જાય છે.

૯૩૧—બચ્ચાંને કેાઇ કેાઇ વાર હલકા જુલાબ (*La*
તરીકે એ ફાયદાકારક થઇ પડે છે.

૯૩૨—ખેારાકની વસ્તુએા ઉપર સંભાળથી મેાટું ધ્યાંન
(જુવેા ખેારાક-કૉલમ) ખાસ કરી આ બીના ધ્યાંનમાં રા
કેાઇબી ખાવાપીવાની ચીજો કદીબી ઘણી ગરમ (*Hot*)
પીવી નહી, પણ તે સહેજ ગરમ (*Moderately warn*
તેટલાં ઉપયેાગમાં લેવી. તંનને તેમજ મંનને કાઇપણ ⟨
મેહનત, જેમ બને તેમ એાછી આપવાની ઘણીજ જરૂર છે.

૯૩૩—જો કે એમાં પુષ્ટી કે શક્તી મળે એવું ઝાઝું ન
એમાં લેાહીને સુધારવાનેા ગુણ હેાવાથી એ ફાયદાકારક થઇ

૯૩૪—ગરમ કપડા પેહડવા, કે જેથી સરદી લાગે નહી
એ કપડાં એટલાં બધાં વજનમાં ભારી તેમજ જાડાં નહી
જોઇએ, કે તે પેહડયાથી પસીનેા પડે. તેમજ ધ્યાન ર[illegible]
એવાં પેહરણ શરીરના કેાઇબી ભાગ ઉપર તાઇટ કે તંગ પ
હેાવાં જોઇએ. ગરમ કપડાં મેાસમમાં થતા ફેરફારને અનુસરતાં
પેહડતાં રહેવું.

૯૩૫—*Flatulence.* બાદી. બાદીનું જોર જ્યારે સખ
આવ્યું હેાય, ત્યારે થેાડેા જીન-દારૂ પીધાથી બાદીનું જો
વખત એકદમ તુટી જાય છે. જેએા કેાઇબી જાતના
(*Alcohol*) નેા ઉપયેાગ કરવા ચાહાતાં નહીં હેાય, તેએાને
મીન્ટ' સરવેથી સરસ રીતે માફક આવશે.

૯૫૨—ખારી બીસ્કીટ ખાવી. પણ તેમાં જરાબી મી જોઇએ નહીં.

૯૫૩—કોઇબી જાતના માંસનો ખોરાક બીલકુલ ખાવો ન

૯૫૪—એ ખાવાની કાંઇ મનાઇ નથી, ગમે તો ખાજો, પ તેમજ રોટલીને બદલે ફક્ત એખલો એનોજ ઉપયોગ ખાસ કદીબી કરવો નહી.

૯૫૫—*Brain Workers.* મેહનત કરનારાઓ સખત કીધાથી જેટલા પટકાઇ પડતા નથી, તેટલા મગજમારીન કરનારાઓ સખત મેહનત કીધાથી, વેહલા પટકાઇ પડે છે. અગ તો એ છે, કે ભેજાને ચાલુ વધારે મેહનત આપ્યાથી શરીર નખાઇને તવાઇ જાય છે, તેટલું મેહનત કરનારાઓનુ મેહનત કીધાથી નખાઇ કે તવાઇ જતુ નથી. એક મહેનત મજુર જેટલા કલાક મેહનત કરી શકે છે, તેટલાજ કલાક એક વા કલમકસ પોતાનુ લખવાનુ કામ ચાલુ રાખી શકતો નથી મારીનુ કામ કરનારાઓએ પોતાના ખોરાક ઉપર ન ધ્યાન આપવુ જોઇએ, કેમકે તેનો ખોરાક ઘણોજ પુષ્ટીકારક, તેમજ ની હજમ થઇ શકે એવો હોવો જોઇએ. જો એવી કાળજી મગજમારી કરનારાઓ લેવ નહી, તો તેની તબીયત નબળ થઇ જાય છે એટલા માટે એવાઓએ આ ... નપાણી, કસરત, ખોરાક, ઉંઘ, અને ... વખથી સારી રીતે વાકેફગાર થઇ કામ લેવુ ... છે કેમકે ... મનની અને તનની શક્તી, એ નીયમો જાળવવાથી ...

૯૫૬—ઉજાગરુ, તડકુ, અને ... એ ... નો સુરજનું તડકુ સારૂં જોવું પડતુ હોય, તો તેનો ... વધારે ઉપયોગ કરવાને જરાબી લાલચ લગાડવી નહી

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

બીડી પીનારાઓની ભુખ મરી ગયલી કહેવાય છે, અને તેથીજ શ
ધીમેધીમે ખોરાક વગર નબળું પડતું જાય છે. એટલાં માટે મેહ
કરનારાઓએ પોતાના કાંમ દરમ્યાન બનતાં સુધી બીડી પીવી નહ

૯૮૬—મધ્યમસર પ્રમાણમાં એ માફક આવશે.

૯૮૭—જો ચીઝ (*Cheese*) ખાવું હોય, તો ઘણું થોડું ખાવુ

૯૮૮—જે જે પીણાંઓ વીશે આ દસ્તાવેજોની અંદર મન
કીધી હોય, તેનો ઉપયોગ કરવો નહીં. પીવાનાં પાંણી માટે કાંઈ
અટકાવ નથી, કેમકે પથરી યા રેતીના મરજવાલાંઓને પીવા
પાણીનો છુટથી ઉપયોગ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

૯૮૯—એનો ઉપયોગ મન ભાવે એટલો કરવાથી ફાયદો થશે.

૯૯૦—એની અંદર સમાયલા ચીકાસને લીધે, એનો ઉપયો
ફાયદાકારક થઇ પડશે.

૯૯૧—સુખેથી ખાજો. પણ હદબાહાર ના ખાતાં.

૯૯૨—આખા દીવસમા અરધી પાંઇન્ટથી વધારે કદીએ
પીતાં ના.

૯૯૩—એ પીડાકારી ઉપર હવા ફેરફાર કીધાથી, કાંઇપણ
સારી અસર થનાર નથી.

૯૯૪—લીવરની ફરીયાદ કરનારાંઓને ખુલ્લી હવામાં ઘટીત રીતની
કસરત યા ફરવા-હરવાથી મોટો ફાયદો થાય છે. ઘોડેસવારી કીધાથી,
તેમજ ફરવા-હરવાથી પણ લીવર ઉપર સારી અસર થાય છે.

૯૯૫—ઘણું થોડા પ્રમાણમાં ખાવું.

૯૯૬—એ માફક આવશે. એનો મધ્યમસર ઉપયોગ કરવો.

૯૯૭— કોઇપણ જાતનો દારૂ, દરદીએ પીવાનો એકદમ સરવેથી
પહેલાં બંધ કરવો. જો કાંઇપણ પીધા વીના નહીંજ ચાલતું હોય, તો
ઘણી નરમ (*weak*) ચાહે હળવેહળવે પીવી. ધ્યાન રાખવું કે એ

નબીરન અનેક પીકાસનિો ભેામ થઇ પડે છે, અને કેાઈ [illegible] પુરતા પછી [illegible] પણ તેઓ તેવીજ દશામાં જીવે છે.

૧૦૧૦—નાશ્તો સવારના ૯–૧૦ વાગે, બપોરનું ખાણું ૧ [illegible] [illegible] ૫ વાગે અને રાતના [illegible] વખતે [illegible] [illegible] [illegible] ખાવાનો વખત હમેશ એકજ મુકરર રાખવો, અને [illegible] કરીને હરવું ફરવું નહી. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] અને તેમ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] કરવો [illegible] એક વખત [illegible]

૧૦૧૧—ગરમ આબોહવા (Hot Climate) [illegible] [illegible] નહી.

૧૦૧૨—[illegible] પણ ગરમ પાણીમાં નાહ્ન (Hot Water Bath) કરીને [illegible] [illegible] નહી. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] નહી [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] નહી [illegible] [illegible]

૧૦૧૩—[illegible] (Stimulating) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] નહી [illegible] [illegible] [illegible] નહી [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] નહી [illegible] [illegible] પણ [illegible] નહી. [illegible] [illegible]

આવ-જાવ (વેન્ટીલેશન) પુરતી રીતે થવો જોઇએ, નહી તો ઉંઘ આવતી નથી, અને ઉલટી ઉંઘ ઉડી જાય છે. હંમેશાં શરીરની જમણી બાજુએ કોરવાળી સુવું, કેમકે એવી રીતે સુતાથી પેટ માંહેલો ખોરાક, હોજરી અંદરથી આનરડામા સહેલથી ઉતરી પડે છે.

૧૦૧૪—જુવો નંબર ૩૨૩. બીજાં પીણાં માટે જુવો જુદી જુદી કૉલમ.

૧૦૧૫—નમાનુસાર તબીયતવાલાઓને, માટે જે કાંઇ ભલામણ કરી છે, તે એ વરગનાં આદમીઓને ચાલશે. જુવો નંબર ૨૮૬.

૧૦૧૬—કબજીઆત કોઠાવાલાંઓને (*Warm Hip Bath.*) અધોળ કીધાથી ઘણો ફાયદો થશે.

૧૦૧૭—ખઇવાલાં દરદીને જેટલો ખોરાક તે હજમ કરી શકે, તેટલો ખાવા દેવો. ખઇના દરદીને ઉતાવલે ખાતો અટકાવવો, અને ખોરાક સારી રીતે ચાવીને ખાવા તેને સમજાવવું. એવાં દરદીને એકદમ એકજ વખતે ઘણું ખાવાનું આપવું નહીં, પણ થોડું થોડું, અને થોડી થોડી વારે આપતાં રહેવું. એવી રીતે ખવાડયાથી શરીરનું નવાઇ જતું માસ અટકશે, અને શરીરને ફાયદો પણ થશે.

૧૦૧૮—એવાંઓએ ખળખળનાં પાણીથી અંઘોળ (*Hot Bath.*) કરવી નહી. અંઘોળનુ પાણી ૮૪ ડીગ્રીથી વધારે ગરમ રાખવું નહી. ખઇના રોગના અટકાવ તરીકે, ઠંડા પાણી વડે જો અંઘોળ કરવાની ટેવ પાડી હોય, તો વધારે સારૂં. પણ ખઇ લાગુ પડયા પછી, કદીબી ઠંડા પાણીની આસનાઇ કરવી નહી.

૧૦૧૯—સહવારે, બપોરે, કે રાત્રે, જ્યારેબી તમે ખાવું ખાવો ત્યારે, તમુને જેટલી ભુખ લાગી હોય તેના કરતાં સહેજ જરર ઓછું ખાજો. કદીબી પેટ ભરીને ખાતાં ના.

કરવું જોઈએ. કારણ કે તે સહેલાઈથી [illegible] હોય, તો દરેક [illegible] કોઈ [illegible] કરવાનો [illegible] છે.

૧૦૩૧—હિન્દુસ્તાનના લોકોમાં ૨૫ વર્ષની વયે સ્ત્રીને 'પુખ્ત' ગણવું, અને વિલાયતના લોકોમાં ૨૮ વર્ષની વયે સ્ત્રીને 'પુખ્ત' ગણવું. 'પુખ્ત' થયા પછી આપણે દુકાળ વગેરે [illegible] રીતે [illegible]

૧૦૩૨—*Normal Health*—સ્વાભાવિક તંદુરસ્તીવાળાઓ. જેઓની તંદુરસ્તી પુખ્ત રહેતી હોય, અને જેઓને કોઈપણ જાતની [illegible] *Organic Diseases* મટે, તેમજ કોઈ જાતના જૂના *Chronic Complaints* વ. પણ કોઈ બીમારી માટે ફરિયાદ કરવા જેવી નથી હોય, તેવા માણસો. સ્વાભાવિક તંદુરસ્તીવાળા અને *Normal Health* વાળા કહેવાય છે. એ [illegible] અને [illegible] જેવી, તેમજ [illegible] કામ કરનારાઓના જેવી, હોતી નથી.

૧૦૩૩—*Easily Depressed Persons*—નરમ દેહવાળાઓ. જેઓના મગજ કે મનની હાલત એવી હોય, કે કોઈપણ જાતની અસર તેમના મન ઉપર ઝટ સહેલાઈથી થઈ જતી હોય, તેઓ નરમ દેહવાળા (*Easily Depressed*) કહેવાય છે. એવાઓ સહેજ [illegible] પોતાની ઉપર આવી પડતા મામલાઓમાં પડી જાય છે. [illegible] સહેજ ફેરફાર થવાથી, એવાઓની તંદુરસ્તીમાં ઝટ ફેરફાર થઈ જાય છે, અને એવા માણસો કોઈપણ જાતની [illegible] બીમારી [illegible] [illegible] જેવાં, અને ચીડિયા બની જાય છે.

૧૦૩૪—બાળપણવાળી, તેમજ મોટી ઉંમરની જમીન એવાઓ માટે બિલકુલ પસંદ કરવી નહીં, તે ધ્યાનમાં રાખવું.

૧૦૩૯—દરરોજ ખુલ્લી હવામાં બેથી ત્રણ કલાક ચાલુ કાઢવા જોઈએ. ગમે તો ફરવું હરવું, ગમે તો ઘોડેસવારી કરવી, ગમે તો માપસર સાઈકલ દોડાવવી, પણ થાક ચડે એવી કોઈપણ મેહનત કરવી નહીં, કેમકે તેથી સુખ વધવાને બદલે ઉલટી તે ભાગી જાય છે.

૧૦૪૦—એવાંઓએ કેટલા કલાક સુવું, તે માટે ન્યમાનુસાર તબી-યતવાળાંઓને કરેલી ભલામણ જુવો. (જુવો નંબર ૧૦૨૮.)

૧૦૪૧—*Languid Persons.* આઇઆળી યા મંદ ચાલી જનારાં. જેઓ ન્યમાનુસાર તબીયતવાળાંઓના કરતાં ઓછાં જેન અને ઝમકવાળાં હોય છે, અને જેઓ ઝાઝી મહેનત કરતાં કંટાળી જાય છે, તેઓ આઇઆળી વરતવાળાં ગણાય છે. આ તેમની આળીવત તેઓની દરરોજની ગુજરીતપાસનાં માલમ પડે છે. એવાંઓ હમેશાં સવારના વેહલાં ઉઠતાં કંટાળાને કંટાળે છે. સાંજ પડતાં આતુર બને છે, અને ખાધા પછી ઉંઘ-ઝોકામાં પડે છે.

૧૦૪૨—આઇઆળી કરે એવો તેમજ ભારી ખોરાક કદીબી ખાવો નહીં (જુવો ખોરાક-કલમ.) માસનો ખોરાક દીવસમાં ફકત એકજ વખત ખાવો. આખો દહાડો મોજડ ખુલ્લી હવામાં રહેવું. રાતના સુવાના ઓરડાની બારી હમેશાં ખુલ્લી રાખવી. કોઠો કબજ નહીં રહે માટે તાજાં નરમાણી અને ધરે તેવાં ફળ-ખાવાં. (જુવો ફળ ૬૮ કલમ।

૧૦૪૩—એ અંકટમ બંધ કરવો. તંબાકુની બીડી પીવાથી, 'નરવસ-નીરદમ' ની (યાને જ્ઞાન તંતુની) શકતી ઘણીજ ઓછી થઇ જાય છે.

૧૦૪૪—*Nervous Persons.* ધ્રુજતાં યાને નાજુક દેહવાળાં. નરવસ દેહવાળાંઓએ પેહલા પોતાની શકતી આદતો સુધારવાની ખાસ તજવીજ કરવી જોઈએ છે. એવાં આદમીઓએ [૧] કોઇબી કામ ધીમે ધીમે કરવાની, [૨] ધીમે ધીમે ખાવાની, [૩] ધીમે ધીમે પીવાની, [૪] ધીમે

પાડે છુટક્ ઘટે છે. એવી નીકરણીઓમાં ઝુંપ નીકળી છે:—પિત્ત વહી ખડ્ડા પડી છુટક્ ઉતરવા માંડે છે. ગાળવા ને કે અવરોધ ઉપર આવી હોય, ત્યાં સદરહુ હોજની વાટ ઉપર આવી નથી એવી સમજવું. ઘણ છે, અને એવા એવાં ઉપરથી જેના આવવા માંડે છે. જેમકે એવાઓને ગરમ એકદમાં ઝાડ વાટ એવા ઉપર આવી જાય છે.

૧૦૪૮—જો ઘણ પરીભ્રમ કરવું હોય, તો પિત્તકોથી વસ્તુએના જુદા જુદાં ઠકાણેથી નકામી, તે ઉપર આમઠ કરેલ. જેમકે, આંતરડાંના ભાગમાં, તથા આંતરડાં અને હૃદયના ભાગમાં પણ તેને ઘણી કેટલાં નકામી, તે એમ જ વસ્તુ.

૧૦૪૯—*Anorectave Persons* ખાવી ભુખની ખુમારી, ભુખ ખાવી નકામા અંદર કરેલ હોય છે. દાખલા તરીકે [૧] પ્રમાણભૂત ઘણી બીજી રોગ [illegible] ઉપર પડેલ તે જેઠ દાખલા તરીકે નવા, ઊન ને, કેવાક [૩ જેઠને તેથી તેનાથી ઘણી નથી મળતી [૪ જેઠને તેથી કચરા નથી થાય. [૫] દરમ્યાન ઠરેલ હોય [૬] નબળું ખોરાક હોય [૭] આર તેના વખત ઘરમાં કરવો ઠરવું, વગેરે.

૧૦૫૦—*Jaundice* કમળો. કમળાની બીમારી દીઠવાની ખાસ બની શકતી થાય છે એવી ભુખ નીકળવું તેને એમ જ હોય છે. [૧] ઠળીની ભાગી પેટ થઈ જાય છે, તથા [૨] ઠળીની આંખો પણ પીળી દેખાય છે [૩] પેશાબ પીળો હોય છે. [૪] ભુખ લાગે નહિ [૫] ઉલટી થયા કરે છે [૬] નબળાઈ વધતી જાય તાવ છે [૭] પેટમાં દુખે, વગેરે દેખાય છે. [૮] આ બધા બની ઉત્પન્ન થાય છે. આ બીમારી થવા [illegible] ઠંડી, આંતરડાંના પિત્ત, ના કારણે થાય છે [illegible] વખતે ઘણા દિવસ સુધી એવી આવવા માંડે, ના ઝાડાના આવેલથી, ના પાછળથી પણ એ બીમારી થવા માંડે છે.

મોતમાં કુદરતનો નહિ શોધી શકાય એવો ભેદ સમાયલો છે. એવા એક ભેદી સવાલને માટે જેટલું બોલવું તેટલું બહેતર છે.

મોતનું મથક !

આદમીનું જીવન, બે મુખ્ય ચીજને આધારે પડેલું છે. વૈદક નજરે જોતાં એ બે ચીજ તે (*Heart* અને *Lungs*) દીલ, અને ફેફસાં છે.

મોતનું મથક આદમીના ભેજાંના એવા તો ગુપ્ત અને એકાંત ભાગમાં વસવાટ કરી પડેલું છે. કે તે મથકના ભેદને વિદ્વાનો હજી સુધી પુરેપુરા પોંહચી શક્યા નથી; જોકે તેની હસ્તીનું મુળ સ્થાન તો તેઓએ શોધી કાહાડયું છે. આ સાથ આપેલું ચીત્ર તપાસતાં માલમ પડશે, કે મોતનું મથક, આદમીના ભેજાંની અંદર કઇ જગ્યાએ આવેલું છે. એ મથકની પ્રથમ શોધ, આજથી બે હજાર વરસ ઉપર * હેરોફિલુસ નામના વીદવાને કીધી હતી. આજની વઇદક ભાષામાં, એ મથક 'મેડ્યુલા-ઓબ્લોંગેટા'ને નામે ઓળખાય છે, અને ચીત્રમાં તે M Ob વાળી નીશાંણીથી દેખાડયું છે. જો કોઈબી પ્રકારની ગંભીર ઇજા, આદમીના માથાના યા ગરદનના એ ભાગ ઉપર થાય છે, તો પરીણામમાં તતકાળ મરણ નીપજે છે.

મોતની અચુક નીશાંણીઓ.

દરદીના મરણની નજદીક આવતી ઘડીપળની થોડીક નીશાંણીઓ મે આ પુસ્તકની શરૂઆતમાં આપી છે આ પ્રસંગે મરણની ઘડીની અચુક નીશાંણીઓની એક લાંબી ટીપ આપવી મને જરૂરની લાગે છે.

મરણ સમે નાડ અને હોઠની હાલત.

ઘણીક વાર મરણ કરી આવેલા દરદીના નજદીક આવતાં મોતની નીશાંણી દેખાડે છે. એવી વખતે હોઠ બીલકુલ ઢીલા પડી

* આ ... [illegible]

મરણ સમે ખુશાલ ચેહરો.

ક્ષયના રોગથી નીપજતાં કેટલાંક મરણોમાં, દરદીના ચેહરા ઉપર મરણ સમે તમામ શાંતી અને ખુશાલી ફરી વળેલી દેખાય છે. અને તેવેજ ખુશાલ ચેહરે તેઓ મરણ પામે છે. એવાં દરદીઓને મરણ સમે કાંઈપણ તાણ-તોડ, કે અગાડ-પછાડ કરવી પડતી નથી, પણ તેમનું મરણ શાંતિમાંજ સુખ અનુભવતાં આવે છે.

મરણ સમે હેબતનાક ચેહરો.

કોલેરા, તેમજ બીજાં કેટલાંક દરદોથી આવતાં મરણો પ્રસંગે એથી ઉલટોજ બનાવ દરદી અનુભવે છે. એવાં દરદોમાં દરદી જીવવાની આશામાં ઉમેદવાર બની તે વખતમાં સઘળી નીરાશ બને છે, અને એ કારણે દરદીનો ચેહરો મરણ સમે હેબતનાક બને છે.

મરણ સાથે બેદરકારી.

અફિણ, ગાંજો, તેમજ કેટલીક જાતની સુખડથી નીપજતાં મરણ સમે દરદી પોતાની જીંદગી માટે જાણે કાંઈ પરવા કરતું નહિ હોય, તેમ તે બેદરકાર દેખાય છે. એ પ્રમાણે જુદાં જુદાં દરદોથી નીપજતા મરણ સમે બનતી જુદી જુદી ચેહરાની હાલતને લોકો 'નેકી અને બદી' સાથ નીસ્બત રહેલી સમજે છે, પણ વૈદક નજરથી જોતાં તેનો ઈલાજ હાલતુરત તો ઉપર પ્રમાણેજ રજુ થઈ શકે છે.

મરણ સમે ચેહરાનો રંગ.

નજદીક આવી પુહેચેલાં મોતની કેટલીક નીશાણીઓ ફક્ત ફક્ત નજીકનાજ સમજી શકે છે. સાદી સમજવાળાંઓ એકદમ તે પીછાની શકતાં નથી, કેમકે તે જાણવા માટે અભ્યાસ અને અનુભવની જરૂર પડે છે. એવી નીશાણીઓમાં દરદીની નાકીની પડી ભાગેલી હાલત, જે 'ઇન્ટ્રો-ફેસીઅલ-ફેસ' એવે નામે ઓળખાય છે, તે એક જાણવા જેવી નીશાની

નીકળી ગયા પછી, ઘણા દીવસ સુધી ૯૫ ડીગ્રીથી વધારે ગરમી શરીરમાં જો ચઢતી નથી, તો તેથી પણ મરણ નીપજવાનો મોટો સંભવ રહે છે.

નિયમાનુસાર તબીયત દરમ્યાન એક મીનીટમાં જેટલા શ્વાસોશ્વાસ લેવાય, તેના કરતાં વધુ ગણા શ્વાસ એક બીમાર લેવા માંડે છે, અને જ્યારે તે ચાલુ રહે છે, ત્યારે પણ દરદીના મોતની વકી રખાય છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

માહેથી જુદી જુદી શક્તીઓને જે કાંઇ ખોટ જાએ છે, તે ખોટ, રાતના શાંત અને એકાંત વખતે, આદમી ઉંઘમાં પડયા પછી, કુદરત ઘણી સારી રીતે તેને ભરપાઇ કરી આપે છે. જેઓ શોખ અને મોજને ખાતર આ નીયમને તોડે છે, યાને જેઓ રાતનો વખત મોજ શોખ કરવામાં ગુજારે છે; યા તો જેઓ ઉજાગરો કરનારા ધંધામાં પડે છે; જેઓ રાતને દીવસમાં બદલી નાખી, દીવસની રાત બનાવી સુખ મેળવવા ચાહે છે, તેઓ તેમ કરી પોતાની તબીયત અને દેહની મોટી ખરાબી કરે છે યાદ રાખવું જરૂરનું છે, કે દીવસના કલાકોની ઉંઘ, કદીબી રાતની ઉંઘના જેવી શાંત અને મુલાએમ અસર કરી શકતી નથી. દીવસના ઉંઘી ઉઠયાથી ઘણીક વાર માથું ભારી થાએ છે, મોઢાંમાં કડવાસ જેવું લાગે છે, અને ગાન પડે ત્યાં સુધી ભારે બેચેની અને મન ઉદાસીન થયલું લાગે છે.

ખાધા પછી સેટી ઉડવાની ટેવ.

પણ ગરમ દેશોમાં મામલો જુદાજ પ્રકારનો હોએ છે. જેઓ પોતાની જીંદગીની દેવાની લંબાવવા ચહાતાં હોએ, તેઓએ ધ્યાન રાખવું, કે બપોરનું ખાણું ખાધા પછી થોડો વખત સેટી ઉંઘ લઇ ઉઠવાની ટેવ, જોકે એક જાતની મોજ સમાન લાગે છે, પણ તે શરીર માહેલી શક્તીઓને બળહીન કરે છે

સેટવાથી થતા ફાયદા.

તેમછતાં સેટી ઉઠવાની આ સુખ ઉઠવાની ટેવ કાંઇ હમેશાંજ નુકસાનકારક હોતી નથી. ચોક્કસ સંજોગ વચ્ચે એવી ટેવ શરીરને રાહત સાથ ફાયદાકારક પણ થઇ પડે છે. જેઓ નબળાઇથી હેરાન થતા હોએ, તેમજ જેઓ પોતાની મોટી ઉમરને લીધે, યા એવાજ કોઇ બીજા કારણોને લીધે પીડાકારી ભોગવતાં હોએ, તેવાઓ, ખોરાક ખાધ. પછી અમસ્તે આરામ કલાક સેટી આ સુખ ઉઠે છે, તો

તબીબી વિદ્યા પ્રમાણે તેના અનેક કારણો દર્શાવી શકાય છે, પણ અમેરીકન વિદ્વાનોએ આ વાત ઉપર જે જાણવા જોગ અજવાળું નાખ્યું છે, તે આ પ્રસંગે નોંધી લેવાની, તેમજ તે જાણવાની જરૂર છે.

સુરજનું બળ જમીન ઉપર જબરૂં છે. દીવસના સુરજના તપતાં કીરણોમાં સમાયલું વીજળીક બળ, બહુ પ્રબળ હોય છે. આ કીરણો આદમીના શરીર ઉપર સીધા યા ત્રાંસી લીટીએ પુર જોરમાં પ્રકાશી તપે છે, જેથી આદમીનું શરીર, સુરજના કીરણોમાં સમાયલું વીજળીક બળ મોટે ભાગે ગ્રહણ કરે છે. પણ રાતની વખતે એ મામલો ફેરવાય છે. દીવસના જેમ સુરજના કીરણોમાંથી વીજળીક બળ પ્રસરે છે. તેમ રાતના ધરતીમાંથી વીજળીક પ્રવાહ એમજ પ્રસરે છે. અને તે વીજળીક પ્રવાહ ઉત્તરથી દક્ષીણ તરફ, આડી લીટીમાં (*horizontally*) અમર્યાદિત જલદી વહેતો રહે છે. આવી રીતે રાતને સમે ધરતીમાંથી વહેતા વીજળીક પ્રવાહને, આપણું શરીર ગ્રહણ કરી શકે, માટે આદમીએ બીછાનામાં લેટેલું રહેવું જોઇએ. એટલુંજ નહી, પણ બીછાનામાં સુતી વખતે આપણું માથું હમેશાં ઉત્તર તરફ રાખી સુવું, કે જેથી શરીર આરોગ્યતાને મોટો લાભ થતો કહેવાય છે. જેઓ વીજળીક વૈદાની હિમાએત કરે છે, તેઓ આ વાત કદીબી ના પાડશે નહી, એમ વૈદકનો ખાતરીથી કહે છે.

ઊંઘ વગર આદમી કયાં સુધી જીવી શકે.

આ સવાલ અનેક વાર પુછાય છે, પણ એ સવાલનો ચોકસ જવાબ હજી સુધી ચોકસ રીતે આપી શકાતો નથી. સબબ એવો અખતરો જીવતાં આદમી ઉપર કરવો, એ નહી બને એમ છે.

એક ચીનાની દુખભરી કહાંણી.

એક મગરૂર ચીના વેપારીને તેની બાઇડીનું ખુન કરવા માટે, તેનો જીવ લેવાની સજા થઇ હતી. આ સજા માટે તેની સરકારે

એક સરખા બાંધા અને એક સરખી તબીયતવાલી બે બાગનો,
ા એવાજ બે મરદોની ઉપર દેખરેખ રાખી તને અવલોકન
કરશો, તો તુરત માલમ પડશે, કે મજકુર બને જનમાં જેથી
ોગન, યા જેથી મરદ લાંબો વખત શાંતીભરી ઉંઘ કાઢતું હશે, તે
વધારે તંદરોસ્ત અને વધારે સારી સુખાકારી ભોગવતું હશે.

ઉંઘથી કઈ કઈ બીમારી સારી થાય છે.

જુદી જુદી બીમારી દરમ્યાન દરદીને કેવી અને કેટલી ઉંઘની
જરૂર પડે છે, તે આગળ આપેલાં દીગધાવુથી દસ્તાવેજોમાં પુરેપુરૂં
દરશાવેલું જણાશે. જે જે દવાઇઓ, ચામડી અને ગુરદા (*kidneys*)
ઉપર અસર કરવા માટે આપવામાં આવે છે, તે સઘળી દવાઇઓ
જો દરદીને ગાનના સુતી વખતે આપી હોય, તો તે દીવસ કરતાં
વધારે સારી અસર કરે છે. કેમકે ગત્રે શાંત ઉંઘમાં પડવા પછી,
પસીનો પડવાની તથા પીશાબ છુટવાની સઘળી દવાઓ (*Diaphoretics* અને *Diuretics*) ધીમી પણ સાબુત અસર શરીરમાં કરે છે.

ઉંઘ અનેક પીડાકારીને દુર કરવામાં મુખ્ય મદદ કરે છે.
., નીરદાડિ બવાસ ૨, ઉશ્કેરાયલો જ્વર ૩, મનની બેચેની વીગેરે,
ઉંઘ આવ્વાથી મોટે ભાગે નરમ પડી જાએ છે ૪, થાકી ગયલાં
ાજુઓને ઉંઘ આવ્વાથી તાજગી અને રાહત મલે છે. ૫, નબળું
શરીર અને નાતવાન દેહ, શાંત ઉંઘથી મજબુત બને છે. ૬, માથાનો
દુખારો, ઉંઘ આવ્વાથી ઘણીવાર નરમ પડી જાએ છે. ઉંઘથી સારા
ાનાં દરદોનું ટીપણ હજુ ઘણું લંબાવી શકાએ. જેઓ ઘણી મેહનત
કરતાં હોએ, જેઓ ઘણી ચીંતામાં પડ્યાં હોએ, જેઓ ઘણા ચટપટીયા
સ્વભાવના (નરવસ) હોએ, અને જો તેઓને આખી રાત ઉંઘ આવ-
ી નહી હોએ, તેઓને ખાસ બજાબજ કરવામાં આવે છે, કે

૨. ચોક્કસ નેમેલે વખતે રોજ સુવા જવું, એ મુળ નીયમ પણ ધ્યાનમાં રાખવો. એક વખત ટેવ પડયા પછી ફાયદો થાએ છે.

૩. અમુકને ઉંઘ નહી આવવાનું કારણ ઘણી ગરમી યા ઉનપાત હોએ, યા માથાનો દુખાવો હોએ, તો એવે પ્રસંગે ઠંડા પાણીના કટકા માથાં ઉપર મુકવાથી, યા કોઇ 'ટોઇલેટ વીનીગર'નું ઠંડુ પાણી બનાવી તે વડે કપાળ અને માથું સ્પન્જ કીધાથી, જરૂર ઉંઘ આવવાનો સંભવ રહે છે. યાદ રાખવું કે સુવાના ઓરડામાં હવાનો આવનજાવ સારી રીતે થઇ શકે, માટે બારી અને 'વેન્ટી-લેશન' ખુલ્લાં રાખવાં.

અભ્યાસીઓ, અને મગજમારીનું કામ કરનારાંઓ માટે ઉંઘ અને આરામગેશના નીયમો.

આ બધુ અગત્યની બાબદ ઉપર ધ્યાનમાંથી લખી શકાય તેમ છે પણ આ પુસ્તકનું કદ એ સઘળાં માટે અતીશય નાનું પડતું હોવાને લીધે, અભ્યાસીઓ તેમજ મગજમારી (Brain-workers) નું કામ કરનારાંઓ ઉંઘ અને આરામગેશના નીયમોથી વાકેફ થાએ, માટે તેમનું ધ્યાન નંબર ૨ વાળાં [illegible] (પાનું ૨૩૭) ઉપર ખેંચવામાં આવે છે.

ઉંઘના બાબદ નીચલી લીટીઓ સર એડવર્ડ કોક લખીછે:-

"Six hours in sleep, in law's grave study six,
Four spend in prayer, the rest on nature fix."

પણ એ લીટીઓમાં પ્રખ્યાત સર વીલીઅમ જોન્સ નીચે પ્રમાણે ફેરફાર કરી લખે છે:-

"Six hours to law, to soothing slumber seven,
Ten to the world allot—and all to Heaven."

પત્ર ૨૪ મું.

ધ્રુજરાં યાને નાજુક દેહવાળાં.
Nervous Persons.

મીત્ર મેહરબાન

આદમીના શરીર માહેલાં જ્ઞાનતંતુઓને જ્યારે કાંઇબી બીમારી લાગુ પડે છે, ત્યારે તેવાં દરદો 'નરવસ-ડીઝીઝ'ને નામે ઓળખાય છે. એવાં કેટલાંક દરદો માટે માગં આગળનાં પુસ્તકો બી-જરસાગર, અને બી-દરપણ તેમજ બી-સુખાદદારમાં લખાઇ ગયું છે. પણ આ પ્રસંગે ધ્યાન ખેંચવાની જે જરૂર પડે છે, તે એ છે, કે એવાંબી કેટલાંક આદમીઓ હોય છે, કે જેઓની દેહ યાને પ્રકૃતી, તેમજ તેમનાં શરીરને બાંધો એવો વીચીત્ર હોય છે, કે જે ધકો વા દોકો, જ્યારે નજબો વા ટીકેા પડી જાય છે, ત્યારે શરીર માહેલાં તમામ જ્ઞાનતંતુ જખારાય, યને આખી 'નરવસ-સીસ્ટમ'ને એકદમ ધુજે છે, અને તેથી તેને હેરાનગતી ભોગવવી પડે છે.

હાથેને લગુ પડતી ધ્રુજરી, ગરદનને લગુ પડતી ધ્રુજરી, હીરદાનો મરજ, વીગેરે એવાં કેટલાંક દરદો મોટે ભાગે ઘણું કરી 'નરવસ બીમારી' જણાય છે પણ એ દરદો માટે અતરે કાંઇબી લખવું નથી. મુળ મતલબ 'નરવસ'ને લાગુ પડેલી સામાન્ય નબળાઇ, અને તેમની બરદાશ કરવી હાલત વીશે કાંઇક લખવાની છે. ઘણાકોને આપણું બોલતાં સાંભળ્યાં છે, કે ફલાણુ આદમી 'ઘણું' નરવસ છે.' આવાં નરવસ આદમી કેવાં ચીન્હો દેખાડે છે?

[illegible]

નરમ બીમારી સારુ પરાણા શેક

[illegible]

સારુ પરેજી બીમારી નરમ પ્રકારની છે કે નહી તે ઓળખવાની જાણ રીત.

[illegible]

માટે ગુમરાહીઃ ઉભી થાય છે. શું નદી ઉપરથી અથવા નીસરણીઓ કોઇ બીજાં કામને લીધે લાગુ પડી હોય? એવે પ્રસંગે નીચલી રીતે દરદીની પરીક્ષા કીધાથી, મોટે ભાગે સારવાર કરવાનો ગુમરાહો ઓછો થાય છે, અને તે કાંઇક ચોક્કસ મુદ્દા ઉપર આવી જાય છે. ધ્યાન રાખવું, કે જો દરદીને લાગુ પડેલી બીમારી નરવસ પ્રકારનીજ હશે, તો હંમેશ મોટે ભાગે, તે દરદી, સવારના પોતાની તબીયત માટે ઘણીજ અણખત ફરીયાદ કરતું જણાશે. અને જેમ જેમ જેમ ચાલાક પડતી જશે, તેમ તેમ તે દરદી વધારે મુંઝાતું જશે તથા તે ઓછી કીમત કરતું જણાશે અને ખાન પાનના મુદ્દાઓમાં તે વધારે ખુશ સ્વભાવનું બનતું માલમ પડશે નહિ, એટલુંજ નહી પણ એવી પ્રકૃતિવાળાઓ, ઘણુંક વાર તો ગમે અવસરે ગુસ્સી એવી ઝટ રીતે અને ખુશ સ્વભાવને પોતાને વખત પસાર કરતાં માલમ પડતાં છે.

બીજીતરફ ઉપર જે મજકુર નીશાનીઓ કોઇ દરદીને કાંઇક ખુદ પ્રકારના દરદથી લાગુ પડી હશે, તો તે દરદી દીવસના વખતે સારી હાલતમાં રહેશે, અને જેમ જેમ દીવસ આગળ વધતો જશે, તેમ તેમ તે વધારે બેચેન અને બેદમ બનતું જશે, અને તેની રાત ઘણીજ ખરાબ પસાર થશે. કોઇ કોઇ વખતે જરૂર પડતાં તેને તાપ પણ ચઢતો આવશે.

નરવસ બીમારીના ચોનેરી ઇલાજ.

નરવસ દેહવાળાઓએ મોટે ભાગે ખાનપાનને લગતા, તેમજ આરામ હવા અને કસરત તથા પહેરવેશને લગતા સર્વે પ્રકારે, આગળ દરસાવેલાં ધોરણ મુજબ દસ્તૂરોને તપાસવાથી માલમ પડશે. પણ સામાન્ય પ્રકારની નરવસ નબળાઇ માટે નીચલા ઇલાજોનું ધોરણ, લોકોને ગુણનું થઇ પડશે. આ પ્રકારની નબળાઇના અનેક દરદોમાં, ૧, કબજીઆત, અને ૨, ખુલ્લી હવામાં ફરવા હરવાની કસરત કરવાની ગરજની, બે મુખ્ય દરદો

ગણાય છે એટલા માટે કબજીઆતને દુર કરવાના ઇલાજ એકદમ યોજવા. (જુવો મારૂં સ્ત્રી દરપણવાલુ પુસ્તક). એ પછી જેઓને બેસીને કાંમ કરવાની ટેવ હોય, યા બેબાકાર હોવાથી જેઓને પડી રહેવાની આદત હોય, તો તેઓએ તે આદત એકદમ મુકી દેવી, અને ઘટીત પ્રકારની કસરત ખુલ્લી હવામા કરવી.'(જુવો દીર્ઘાયુષી દસ્તાવેજ) સહવારના રોજ વહેલું ઉઠવું, દસ્તાવેજમા ફરમાવ્યા પ્રમાણે અંઘોળ કરવી, અને ખોરાક પણ તેજ પ્રમાણે ચાલુ કરવો. આ પ્લાન અમલમા મુકવાથી ભુખ વધવા માડશે, પાચનશક્તી ખીલી નીકળશે ઉંઘ સારી અને શાંત આવવા માડશે, કબજીઆત દુર થશે, અને શરીર માહેલા જ્ઞાનતંતુ અને શરીરના મસલ્સને તાકાત મળ્યાથી, તંદરોસ્તી સુધરી જશે.

માથાંનો દુખારો, નીદ્રાહીનપણું યાને *sleeplessness*, ઉસ્કેરાઇ જવું, ચીડાઇ જવું, નજવા કારણે ગુસ્સે થવું, એ સઘળા ઉપલી પીડાકારીનાં પરીણામ ગણાય છે એટલા માટે જેઓ મગજમારીનુ કાંમ ઘણુ કરતા હોય, અને તે સબબથી જો તેમની 'નરવસ સીસટમ' ખખડી ગઇ હોય, તો તેઓએ નીચલા કાયદા પોતાની સલામતી માટે ધ્યાનમાં રાખવા.

ચેતવણી મગજમારીનું કાંમ કરનારાઓ માટે ચાર કાયદા.

૧—તેઓએ કદીબી ઉસ્કેરાઇ જવુ નહી.

૨—તેઓએ હમેશાં પુરતી આસાએશ લેવી.

૩—તેઓએ અઘટીત મહેનત અને ચીંતા કરવી નહી.

૪—તેઓએ પોતાના મગજ ઉપર બનતાં સુધી વધુ બોજો નાખવો નહી.

ડાo દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૫ મું.

વિચારવાયુ-યાને ગમગીની.

MELANCHOLY PERSONS.

મારા દોસ્ત મેહેરબાન

મરદ તેમજ ઓરતને લાગુ પડતી આ બીમારી જોકે સામા ધણીને નજીવી જેવી લાગે છે, પણ ખરૂં જોતાં વીચાર-વાયુ, યાને ગમગીનીનું દરદ કે જેને અંગ્રેજીમાં 'મેલેન્કોલીયા' ને નામે ઓળખાય છે, તે એક ભારે ગંભીર બીમારી છે. મગજની નબળી હાલતને લીધે, આ બીમારી જન્મ પામે છે.

મેલેન્કોલીયા પીછાનવાની રીત

વીચારવાયુ જ્યારે ગંભીર રૂપ પકડે છે, ત્યારે તે એક ઇલાજ વગરનું દરદ થઇ પડે છે. દરદીને નજરના નીચલી નીશાનીઓ માલમ પડે છે. ૧. દરદી કોઇનીબી પરવા કે દરકાર કરતું હોય, એમ દેખાતું નથી. ૨, અમુક ખોરાક બનાવ ઉપર દરદી એટલું બધું બારીકાઇથી વીચાર કરયા કરે છે, કે કે જેથી આસપાસની તજવીજ થતાં છતાં, તે પોતાનું ધ્યાન ફેરવતું નથી. ૩, એના તેમજ દોસ્તના તે જવાબો દેવાતું નથી. ૪, તે કાંઇબી બોલતું નથી, અને હમેશાં ચુપ રહે છે. ૫, દરદીની આંખની કીકી તપાસી જોતાં માલમ પડશે, કે તે મોટી થએલી હોય છે (આ નીશાની પરખવા માટે અનુભવની જરૂર પડે છે, અને તેટલાં માટે તબીબોજ એ નીશાની પારખી શકે છે) ૬, તેનો ચહેરો સુકો અને ફીકો હોય છે. ૭, દરદી વગર મતલબે હવામાં

ઓરતોને મેલંકોલીયા લાગુ પડવાના ગુપ્ત કારણો.

ઉપલા સઘળાં કારણોથી જેમ એ બીમારી મરદોને લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે, તેજ પ્રમાણે ઓરતોને પણ એકસરખી રીતે, એ સઘળા કારણ લાગુ પડે છે. પણ એ ઉપરાંત કેટલાંક ખાસ કારણો જે ઓરતોને માટે જાદાં હોય છે, તેમાં ૧, ખાસમાં નામીપાનીથી, ૨, બાળકના મરણથી, ૩, હરખાનની ગુજરાવડ ઘણે અધુરે પહેલા ગર્ભથી, ૪, ફરમાંન બગેરે અને વખતસર ઋતુએ નહી જવાથી, ૫, તેમજ દસ્તાંનની કબજી થવુ ખરાબીથી, ૬, ગીરદાની બીમારી ચાલુ રહેવાથી, ૭, ધર્મની ભુડાઇથી, વગેરે બીજા અનેક કારણોથી ઓરતોને એ બીમારી લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે

મેલંકોલીયાના ઇલાજ.

આ એક બીકટ બીમારી છે, અને તેથી તેની સારવાર કોઇ કુશળ તબીબથી થવી જોઇએ છે. એ ઉપરાંત દવા-પાણી ખાન-પાન અને ખોરાક તથા બીજી બાબદો વગેરે જેહની મદદની, આરામ આપેલ દીલધારૂપી-દલાસેનમાથી મળી શકશે. એ ઉપરાંત દરદીની સંભાળ કરનારને સૂચના થઇ શકે, કે દરદીને જે કબજીઆત હોય, તો તે દુર કરવાના ઇલાજ લેવા. ઉંઘ જો નહી આવતી હોય, તો તેનો ઇલાજ કરવો. દરદીનું શરીર દરેક રીતે સાફ અને સફાઇદાર રાખવાની બનતી ખાસ તજવીજ કરવી. દરદીનુ ધ્યાન નવી નવી બાબદોમા રોકવુ. ગાયન વા વાજીંત્રથી દરદીના મનને રાજી રાખવાની અને રીઝવવાની તજવીજ, મોટે ભાગે ફતેહમંદ ઉતરે છે.

ડાૅ૦ દુવાગીર,

* * *

L. R. C. P. & S.

એ સઘળા ગુસ્સા વાંકો ન બોલતાં, આ પ્રમાણે ગુસ્સાના ગુસ્સા વાંકો બોલવું જરૂરનું છે. નર્સોને ઘણીવાર આ ગુસ્સાથી હેરાન થતાં દરદીઓની સારવાર કરવી પડે છે. ગુસ્સાનો ગુસ્સો ઘણોંજ જોખમ-ભરેલા પરીણામ ઉભાં કરે છે. ઘણીક એવા ગુસ્સાવાળાંઓને, વાજબી રીતે દીવાનાપણાની બીમારી લાગુ પડેલી જણે છે. ઘણીવાર એ ગુસ્સે પ્રાણઘાતક નીવડે છે. કેમકે જ્યારે કોઇ ઘેલીઆળ આદમી એવા ગુસ્સામાં આવે છે. ત્યારે તેને મારે ઘેલી ચઢી જવાના બનાવ ઘણુ બનેલા નમીની દફતરમાં નોંધાએ છે જેઓ ચીડીઆ સ્વભાવના હોય છે, તેઓ આ ગુસ્સાના મોટે ભાગે ભોગ થઇ પડે છે. એવા માંદેગ વખતે એવા સ્વભાવવાળાઓએ જેમ બને તેમ એ ગુસ્સાથી બચતાં રહેવાની તજવીજ કરવી પડે છે.

એવા આદમીઓએ કેવી રીતનું ખાનપાન કરવું જોઇએ, તે દાક્તરી ઇલાજ લેવાથી ખબર માલમ પડશે. સઘળી રીત ઉશ્કેરનારી ખોરાકની ચીજો નક્કી કરવી જોઈએ છે. એવાંઓએ કેટલું ખાવું, કેટલું પીવું, શું શું પીવું, ને સઘળું એ દાક્તરોને જોવાથી જણાય જશે.

ગુસ્સાના પ્રતાપથી થતાં દરદો, અને શારીરીક દુર્ગતિનો ચીતાર!

ગુસ્સાના જોસમાં આવેલું એક આદમી ધ્યાનથી બેધ્યાન થઇ ગયલું જણાય છે. ગુસ્સાના જોસને લીધે તેની રગોમાં ફરતું લોહી ઘણુંજ જોરમાં વહે છે; તેની નાડી જોરમાં ધપકે છે; તેનો ચહેરો લાલચોળ બની સુજી આવેલો દેખાય છે; તેના કપાળ ઉપર નીલા ચઢેલા જણાય છે; તેની આંખો બાહેર નીકળી આવેલી માલમ પડે છે, અને તેનું આખું શરીર બેસુદ બની ગયલું હોય છે. નરવસ પ્રકૃતીના આદમીઓ જ્યારે ગુસ્સે થયા પછી ઠંડા પડે છે, ત્યારે તેઓ .

[illegible]

[illegible]

ગુસ્સાના સ્વભાવથી થતાં દરદો, અને ગાદીનીક દુર્ગંધનો ઈલાજ!

[illegible] તેનું આખું શરીર [illegible] બની જાય છે. [illegible] છે, ત્યારે તેઓ પણ

પત્ર ૨૭ મું.

લોહીઆળપણું. PLETHORA.

શરીરમાં જોઈએ તે કરતાં વધારે જથ્થામાં જ્યારે લોહી હોય છે, ત્યારે તબીબી ભાષામાં તેની હાલત 'પ્લેથોરા'ને નામે ઓળખાય છે. આદમીની આવી લોહીઆળ હાલત અનેક કારણે થઇ પડે છે.

શરીરમાં શું શું કારણથી લોહી વધે છે.

૧, સારા પુષ્ટીકારક ખોરાક મોટા જથ્થામાં ખાવાથી; તેમજ ૨, અનેક પ્રકારનાં પીણાં ચાહ પીના ટેવાથી; ૩, શરીરમાંથી નીકળતા ગએલાના મલીન પ્રવાહીઓનો એકદમ અટકાવ થવાથી ૪, શરીરને ઘણી ટાઢ લાગવાથી ૫, એકજ ઠેકાણે પડી રહેવાની આદત, જે *sedentary habits* ને નામે ઓળખાય છે તેથી, અને એવીજ બીજા કારણોથી આદમીના આગમ. લોહીનો વધારો થાય છે.

શરીરમાં જોઈએ તે કરતાં વધારે લોહી વધવાથી શું શું નુકસાન થાય છે.

જોઈએ તે કરતાં વધારે લોહી શરીરમાં હોવાથી ઘણું કરીને લોહી ચડી જવાનો મોટો સબબ રહે છે, યા તો ભેજાંમાં લોહી ચડી જવાનો સબબ રહે છે, જેને તબીબો 'કન્જેશ્ચન ઓફ બ્રેન' કહે છે. આ બીમારી મોટે ભાગે જાડા અને ફુરસદવાળા આદમીઓને વધારે થઇ પડવાની ધાસ્તી રહે છે. એટલાં માટે એવાઓએ, ખાસ કરીને,

અને નાકને કને, કા ને. પેટને કને, મે.ડા આરુ પા. પેશીની પેશ નહેરો મ.રે છે એ રીતે દરદીમાં નવી મળતાં પેશીને નહો મે.છે. મળ છે, અને આ રસી મગ્રુ અને છે એન ગમ્યું, કે એવા સંજોગ નથી નહેર પેશી અટકાવનારી દરદીઓ મટવાર કરનારે કેટલીક કરી નથી

લાલ દુવાણીદ.

L. R. C. P. & S.

લીનીમેન્ટ કેમ્ફર કમપાઉન્ડ
નામનું તેલ, કેમીસ્ટને ત્યાંથી એકાદ બે આઉંસ મં
ભાગ ઉપર દીવસમાં ત્રણ વાર એકજ હાથે રગડવું. તેલ રગ
ભાગને ગરમ ફ્લેનલથી સારી રીતે લપેટી લેવો. કોની
જ્યારે એકાદ મોટા સાંધામાં હાડ પડ્યું હોય, તો
'વેપર બાથ' જો લીધો હોય, તો તેથી ઘણો ફાયદો થ
રહે છે. એ વેપર બાથ કેવી રીતે લઇ શકાય છે, તે વી
ત્રી-દરપણ પુસ્તકમાં ખુલાસા વાર લખ્યું છે. એ ઉપ
રૂમેટીઝમવાળાઓને ટરકીશ-બાથ લેવાની ખાસ ભલામણ
આવે છે.

રૂમેટીઝમની તેમજ ગાઉટની બીમારી માટે જર ચોપન
ઇ.જેની ટીપ લાખી કરવી બેજરુર ધારૂં છું. પણ એ બી
શરીર મજબુત લોહી સાફ કરવાની ખાસ જરુર હોવાથી, પીવાની
ફેટ તથીતની પ.સથીજ લેવી જરૂરની છે. રૂમેટીઝમ તેમજ
દના દરદીએ, પોતાનાં શરીરની આરોગ્યતાના રક્ષણ માટે ખાન
અને આચ.દવાનું, તેમજ પહેરવેશનું ધોરણ નક્કી કરવાની
જરૂર છે. તે જાણવા માટે આ પુસ્તકમાં આપેલાં દીરૂ
જાણતેની મદદ લેવી.

લાડ ડુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S

લીનીમેન્ટ કેમ્ફર કમપાઉન્ડ

મનું તેલ, કેમીસ્ટને ત્યાંથી એકાદ બે આઉન્સ મંગાવી, દરદવાળા ગ ઉપર દીવસમાં ત્રણ વાર એકેક હાથે ઘસવું. તેલ ઘસ્યા પછી, તે ગને ગરમ ફ્લેનલથી સારી રીતે લપેટી લેવો. ક્રોનીક ર્‌હ્યુમેટીઝમ ારે એકાદ મોટા સાંધામાં લાગુ પડ્યું હોય, તો બનતાં સુધી વેપર બાથ' જો લીધો હોય, તો તેથી ઘણો ફાયદો થવાનો સંભવ હે છે. એ વેપર બાથ કેવી રીતે લેઇ શકાય છે, તે વીશે મેં મારાં ી-દરપણ પુસ્તકમાં ખુલાસો વાર લખ્યું છે. એ ઉપરાંત ક્રોનીક મેટીઝમવાલાંઓને ટરકીશ-બાથ લેવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં વે છે.

ર્‌હ્યુમેટીઝમની તેમજ ગાઉટની બીમારી માટે જર ઔષધના ઘરગતુ ઘાઓની ટીપ લખી કરવી બેજરૂર ધારૂં છું પણ એ બીમારીમાં શરીર માંહેનું લોહી સાફ કરવાની ખાસ જરૂર હોવાથી, પીવાની દવાઇ કોઇ તબીબની [illegible] લેવી જરૂરની છે. ર્‌હ્યુમેટીઝમ તેમજ ગાઉ-ટનાં દરદીઓ, પોતાનાં શરીરની આરોગ્યતાના રક્ષણ માટે ખાન-પાન અને આરોગવાનું, તેમજ પહેરવેસનુ ધોરણ નકી કરવાની પહેલી જરૂર છે. તે જાણવા માટે આ પુસ્તકમાં આપેલાં લેખોપરથી દસ્તાવેજોની સલાહ લેવી.

લાઠ દુબાગીર,

* * *

L. R. C. P. & S.

તન-મન સુખની સંપુર્ણતા.



તંદુરસ્ત તન અને મનવાળી સ્ત્રી.

તન મન સુખની સંપૂર્ણતા.



નિરોગી તન અને મનવાળો પુરૂષ.

પુસ્તક ૩ જું

પત્ર ૩૦ મું.

આપણાં આબોહવાવાળાં ઘણાંક આરોગ્ય રક્ષક મથકો.

જુદી જુદી આબોહવાથી થતા ગુણ-અવગુણની હકીકત.

OUR FAVOURITE RESORTS FOR INVALIDS

[illegible]

[illegible]

[illegible]

કેટલીક વાર દરદીને હવા ફેરફાર કરવા માટે એવે ઠેકાણે લેઇ જવા વા મોકલવામાં આવે છે, કે ત્યાં જઇ રહ્યા પછી તેની અસલી બીમારી પાછી ઉભરી નીકળે છે તેમજ કોઇ વાર દરદી માટે એવી જગ્યા પસંદ કરવામાં આવે છે. એટલુંજ નહી પણ એવી દીશા તરફ એકાદ મકાન દરદીના ઉતારા માટે રોકવામાં આવે છે, કે તે દરેક રીતે દરદીની દેહ અને તબીયતને નુકસાન કરતા થઇ પડવાનો સંભવ રહે છે.

હવાવાળાં મથક અને મકાન કેવાં હોવાં જોઇએ તે વીશે.

દાખલા તરીકે હવાના ફેરફાર માટે પસંદ કરેલો મુલક, દરેક રીતે સંતોષકારક હોવા છતાં, જે દીશા તરફ દરદીના વસવાટ માટે ઘર કે મકાન પસંદ કર્યું હોય તે દીશા તરફથી ફુંકતો પવન, ઘણીક વખત દરદીની બીમારીને ઉભરી નીકળવાનું મુખ્ય કારણ થઇ પડે છે. કોઇ વાર એવું કારણ ન હોય તો બીજા કાંઇક એવાંજ કારણોને લીધે દરદીને નુકસાન પહોંચે છે. દાખલા તરીકે મકાન અંધારીઆં હોય છે અથવા મકાનમાં હવા અજવાળું આવવાની સગવડની ખામી હોય છે, તો કોઇ વાર દરદી માટે પસંદ કરેલું મકાન નીચાણવાળા ભાગમાં આવેલું હોય છે. એટલા માટે હવા ખાવા માટે જ્યારે કોઇ દરદીને મોકલવામાં આવે, વા તેને લેઇ જવામાં આવે, ત્યારે આ બાબતો ઉપર પુરતું ધ્યાન આપવું, અગત્યનું છે.

હવા ખાવા જનારાઓએ રાખવી જોઇતી ખાસ સાવચેતી.

એ ઉપરાંત બીજી વધારે જરૂરની જે સુચના, ખુદ દરદીને ઘટે છે, તે એ છે, કે દરેક દરદીએ પોતાની બીમારી પછી, પોતાની તબીયત અને પચનશક્તિને અનુસરતો ખોરાક મધ્યમપણે શરૂ કરે. કેટલાક માણસો એવી રીતે આશા રાખે છે, કે 'હવાના ફેરફારથી

લાગે, તો વધુ ફરવું એકદમ બંધ કરવું. જો ફરતાં હરતાં પસીનો પડે, તો ધ્યાન રાખવું, કે સરદી કે પવન જરાણી લાગે નહીં.

મીનરલ વૉટર્સ.

મીનરલ-વૉટર્સ નામે જણાયલાં વૈદક ગુણવાલાં સઘળાં જાણીનાં પાણીની અંદર, અનેક જાતના ખનીજ પદાર્થો જેવા કે, લોખંડ, ગંધક, ચુનો, મીઠા વગેરે ખાર (*salts*) ખુદરતી મળેલા હોએ છે. એવી જાતના સઘળાં પાણી, સામાન્ય રીતે 'મીનરલ વૉટર્સ' ને નામે જણાયલા છે, અને તે સઘળાં પાણી પાહાડી ખડક યા જમીનમાથી વહેતા ઝરાના પાંણી હોએ છે.

૭ જાતના મુખ્ય મીનરલ વૉટર્સ. તેના ગુણદોશનું વર્ણન.

મીનરલ વૉટર્સને નામે જણાએલાં સઘળાં પાંણીને ૭ વરગમાં વેંહચી નાખવામા આવ્યાં છે. એ ૭ વરગ નીચે પ્રમાણે થયલા છે.

૧, ઍસીડ્યુલસ. ૨. આલ્કેલાઇન ૩, ફેરયુજીનસ, ૪, સલ્ફયુરસ. ૫, સેલાઇન, અને ૬, મીલીસ્યસ.

૧ ઍસીડ્યુલસ પાણીમા *Seltzer. Carlsbad, Marienbad, Kissin jen* વગેરે નામે જણાએલાં પાણી વધારે જાણીતાં તેમજ માનીતા છે, અને પ્રખ્યાત પ્રમાણીક કેમીસ્ટોને ત્યાંથી એ માટુંલાં કેટલાક આપણા દેશમાં, મળી શકે છે. એ પાણીમાં ખાસ કરી કારબોનીક એસીડનો અંશ મોટે ભાગે આમેજ થયલો હોએ છે.

એસીડ્યુલસ વૉટર પીધાથી સાજા થતાં દરદો.

એસીડ્યુલસ પાંણીથી હોજરીને શક્તી આવે છે, અને તે બદહજમી મટાડે છે. ગાઉટ, રૂમેટીઝમ, પથરીના મરજ ઉપર એ સારી અસર કરે છે.

એગ્યુ, અને એવીજ બીજી જાતની નીયમીત વખતે આવતી તાપવાલાં દરદીઓને કેવી હવા માફક આવે છે.

૨. ફીસમ ફીસમની તાપથી હેરાંન થતાં દરદીઓ, તેમજ ન્યમીત વખતે આવતી તાપવાલાઓને, બીમારીમાંથી સાજાં થઇ ઉઠ્યા પછી, હવાના ફેરફારની ઘણીજ જરૂર હોએ છે.

એવાં દરદીઓની ચાંમડીનો રંગ ફીકકો પડી ગએલો હોએ છે. શરીરમાં લોહી જોઇએ તેટલું અને જોઇએ તેવું તેજદાર હોતું નથી, જેથી તબીબો તેમને 'અનીમીક' (*anæmic*) કહે છે. ભુખ ઓછી થઇ ગએલી હોએ છે. પાચનક્રીયાઓ પણ નબળી પડી ગએલી જણાએ છે. સામાન્ય નબળાઇ વધારે માલમ પડે છે.

એવાં દરદીઓને કેવા પ્રકારની હવા માફક આવશે, તે જાણવું જરૂરનું છે. એવાંઓએ (*Bracing & Invigorating*) બળવરધક અને શરીરમાં જોમ ફેલાવે એવી હવામાં જઇ રહેવું જોઇએ. પણ ખાસ ધ્યાંન રાખવાની જરૂર છે, કે સઘળાં તાપના દરદીઓએ, ઠંડી હવાનો ફેરફાર સવખતે, અને તબીબની ફરમાસને અનુસરીનેજ કરવો, કેમકે એવાં દરદીઓ જો ઠંડી હવામાં કવખતે જઇ વસે છે, તો તેથી તેમને ગંભીર પ્રકારનું નુકસાંન થવાનો સંભવ રહે છે.

લીવર અને બદહજમીઅતવાલાં દરદીઓને કેવી હવાથી ફાયદા થાએ છે.

૩. જેઓને તલ્લીની તેમજ કલેજાની બીમારી, તાપની સાથે યા તાપ વગર લાગુ પડેલી હોએ, અને તે ઉપરાંત બદહજમીઅતની નીશાંણી પણ માલમ પડતી હોએ, તેમજ

૪. જેઓ લાંબા વખતના પેટના મરજથી, યા મરડાની પીડાકારી (*Diarrhœa and Dysentery*) થી હેરાંન થતાં હોએ,

તેઓને મધ્યમ પ્રકારની ગરમ તેમજ સુક્કીએમ [illegible] અને તાજગી બક્ષે એવી હવાની ખાસ જરૂર હોય છે. પણ તેની સાથે ધ્યાન રાખવું, કે શરીરમાંથી પડતો પસીનો કદીએ બંધ થવા દેવો નહી, ભલેકે આમ ઉપર એવાં વસ્ત્રો પહેરવાં રહેતું, કે જેથી પસીનો પડતો રહે, પણ શરદી કે પવનનો ઝટકો (*Chill*) જરાએ લાગે નહી, તેની ખાસ સંભાળ રાખવી.

ર્હુમેટીઝમવાળાં દરદીઓને કેવી હવા ફાયદાકારક થઈ પડે છે.

૫. જુનાં, ચાલુ ઘણા વખતના ર્હુમેટીઝમનાં દરદીઓને ઘણીક વખતે [illegible] હવાના ફેરફારથી ફાયદો થાય છે. એવાંઓએ સુકી પણ ગરમ હવા (*warm and dry air*) તથા તેવીજ સુકી જમીન ઉપર આવેલ [illegible] ઠેકાણાં [illegible] ઘણો ફાયદો થએ છે. કેટલીક દવાવાળી [illegible], જે [illegible] તથા [illegible] દરદીઓને માફક આવે છે. ને સ્પષ્ટ ર્હુમેટીઝમ તેમજ [illegible] ઓને પણ અનુભવનો ધડ પડે છે

ઓઓને લાગુ પડતા બીજાઓના દરદોને કેવી હવા ફાયદો કરે છે.

૬. [illegible] ઓને નબળું અને [illegible] બનાવી દે છે [illegible] ઓનો [illegible] તેમજ [illegible] આવવાની [illegible] હોય છે એવ [illegible] દુખાવો થવાની ફરીયાદ કરતી [illegible] છે તેમને [illegible] રહેવાનું છે [illegible] ઘણું [illegible] હોય છે [illegible], નરવસનેસ, અને મન નીરાશ બની ગયું હોય, એમ જણાય છે. કોઈ વખત હીસ્ટીરીયા, તો કોઈ વખત ફેરનો ભરાવ લાગુ પડતો જણાય છે. સ્ત્રીઓનો એવા [illegible] પડે

પત્ર ૩૧ મું.

આપણાં હવાખાનાં મથકો.
OUR HEALTH RESORTS.

[illegible]

હિમાલય પર્વતની એક સુંદર ખીણ.

[illegible]

આપણા દેશમાં હવાખાનાં મથકો [illegible]

[illegible]

ઠંડી હવાના ફેરફારથી, અનેક વાર ગંભીર પ્રકારની બીમારી લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. જોકે એવી પહાડી ટેકરીઓ ઉપર, કોલેરા, મરડો અને લુ, તેમજ બીજાં એવાં દરદો જવલેજ માલુમ પડે છે, તોપણ તેવાં દરદોને બદલે ઘણું કરી ગળાંની બીમારી, તેમજ છાતીના દરદો, અને રૂમેટીઝમ તથા ન્યુરાલજીઆ ઉપરાંત, કોઇ કોઇ મથકો ઉપર પેટનો મરજ (ડાયરીઆ) થતો માલુમ પડે છે.

પહાડી મથકો ઉપર બચ્ચાંઓને કેવી રીતે રાખવાં.

એ સબબને લીધે પહાડી મથકો ઉપર જ્યારે હવાના ફેરફાર માટે જવું પડે, ત્યારે મોટાં તેમજ ન્હાનાં છોકરાંઓને ગળાં તેમજ છાતીની પીડાકારીથી બચાવ થવા માટે, સારી રીતે ગરમ કપડામાં લપેટેલાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે કેમકે એવી રીતની સંભાળની ગફલતમાં બાળકો અને છોકરાંઓ કોઇ વખત છાતી કે ગળાંની હેરાનગીથી પરેશાન પડે છે, અથવા તો તેમને 'ડાયરીઆ'ની બીમારી લાગુ પડે છે, કે જે પીડાકારીઓ તેમને આગળ કદાપી લાગુ પડેલી હોતી નથી એટલા માટે એવાં મથકો ઉપર રહેવાની શરૂઆત કરતાં અગમચ, ગરમ કપડાંથી પેહલાં પુરેપુરૂં સજ્જ થવું પડે છે

પહાડી હવાની શરીર ઉપર પડેલી અસરની નીશાંણી.

વળી બીજી એક જરૂરની બીના, કે જે ગીરીનીવાસ કરનારાઓએ તેમજ તુરતના સાજા થએલા દરદીઓએ ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરની છે, તે એ, કે એવાં ઉંચી ટેકરીવાળા મથકોની ઠંડી હવાની અસરથી, ઘણીક વાર તેમને મોટા જથામાં પીસાબ છુટવા માંડે છે. ત્યારે આવો બનાવ બનવા માટે, ત્યારે સમજી જવું જરૂરનું છે, કે 'ઠંડી હવાની જબરી અસર તેમના શરીરની ચામડી ઉપર થઇ છે, અને તેથી ગરમ કપડાં પેહરી લેવામાં જરાબી ઢીલ કરી જોઇએ નહી.' હવે જેઓ તુરતના

પવન જાય, ભાગ્યે પાણી પડે છે. ઉનાળાના દિવસોમાં બપોરમાં પારો ૯૦ ડીગ્રી જેટલી ગરમી દેખાડે છે. પણ તેમાં હમેશાં થોડો ફેરફાર થતો રહે છે.

બારેમાસી ઋતુ.

વસંત ઋતુ (spring) અને પાનખર ઋતુ (autumn) ની મોસમમાં અમદાવાદ, વેલ્સના ઉનાળાના જેવી હવા આપણા દેશીઓને પુરી પાડે છે.

જુલાઇ અને ઓગસ્ટ માસમાં ત્યાં વરસાદ વરસે છે. આખા વરસમાં સરાસરી ૨૯ ઇંચ વરસાદ પડે છે કિંવા વરસાદના ... વરસાદ ... અને ... પડતો રહે છે. પણ ઓકટોબર અને નવેમ્બર માસમાં વરસાદ ભાગ્યેજ પડતો નથી.

ઝાડ તરફથી આ જગ્યા ઉપર ઘણી અસર થાય છે. જંગલ ઘણુંજ ... જાતની વનસ્પતિ અને ફળ-ફળાદી ફુલઝાડ અને રમણીય છે. દરેક જાતની ... અને અનેક જાતના અને અનેક રંગના કિંવા નજરે પડે છે. ... આ ... ઝાડ પીલી રહ્યું છે.

... ફુવારામાંથી મળે છે ... , ... અને ... જાય છે.

અમદાવાદની હવા કેવાં દરદવાળાઓને માફક આવતી નથી અને કેવાં દરદવાળાઓને તે માફક આવે છે.

આ દેશની હવામાં, કોઇ વાર અચળુસ ફેરફાર થઇ જાય છે આ ફેરફાર કોઇ અમુક મોસમમાં કે અમુક પ્રસંગે થતો નથી પણ કોઇ વખતે, ઉત્તર તરફથી ફુંકાતા પવનની સાથેજ હવામાં અચળુસ ફેરફાર થવા પામે છે. એ સબબને લીધે, અમદાવાદની હવા નબળા દેહવાળાં માણસોને નુકસાન કરનારી થઇ પડી છે; તેમાં ...

કરી નબળોછાતીવાળાં આદમીઓને, તેમજ રૂમેટીઝમના તથા -યુરાલ્જીઆનાં દરદીઓને બીલકુલ માફક આવતી નથી.

બીજા હાથ ઉપર પેટના મરજવાળાંઓને, તેમજ 'લીવર-કમ્પ્લેન્ટ' વાળાંઓને, એ હવા ઘણીજ માફક આવે છે. એવાં દરદીઓને એ હવાથી રાહાત મળે છે, કેમકે એવાંઓને ઘણી ઠંડીવાળી હવાથી ઘણું નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે. સામની રીતે લેતાં, એમતા-આદની હવા, નબળી દેહવાળાઓને, તેમજ તાવ, પેટ અને કલેજાંના, તથા બીજા એવા દરદથી નબળાં પડી ગયલાં બીમારોને મોટે ભાગે ફાયદાકારક થઇ પડે છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૩૨ મું.

માઉન્ટ આબુ.

(નકશો[illegible].)

[illegible]

[illegible] (Grand [illegible]) [illegible] Gr[illegible]ll અને B[illegible]m [illegible]

ગુરુ-શિખર

[illegible]

જૈની [illegible] અને આબુનો પહાડ.

[illegible]

આ લખનારે જે સઘળાં માલુમી મળીક અને જોઇ તેમની નજર નોંધ લીધી છે, તેમાં મુખ્ય કરી, નીચલી જગ્યાઓ જોવાની ખાસ જરૂરીઆત થઇ શકે છે. ૧. લાખ સૈનાગી ૨, નખી તળાવ યા *Nakhi Lake.* ૩, અરબુદા દેવી, અને અધર દેવી ૪. **દીલવારાના મદીરો,** ૫, બશષ્ઠનીની ગુફા ૬. ગૌમુખ કુંડ ૭, અચલગઢના મંદીરો. ૮, ગુરુ-શીખર અને *Hermits Peak* ૯. રૈનમ કરી આશ્રમ વીગેરે.

આ અને એવી બીજી લગભગ એ ડઝન જગ્યાઓ આબુના પહાડની અનાસમાં આવેલી છે કે દરેકની સાથ અનેક દંતકથાઓ જોડાયલી આ લખનારે સાંભળી છે પણ એ સઘળાંમાં કુદરતી કળાના નમુના તરીકે દેલવારાના મંદીરો મુસાફરનું ખાસ ધ્યાન ખેંચે છે. તેમજ ગુરુ-શીખર નામની અસમાન સાથ ટક્કર લેતી, બુલંદ પહાડી ટોચની મુસાફરી પછી મળતો અમુક અનુભવ, સંસારી દુનીઆમાં પોઇંટોને લુટીજ જનને નવાઇ દેખાડે છે.

ગુરૂ શીખરનો બીકટ માર્ગ.

આ ગુરુ શીખરની ટેકરી આબુના પહાડની સરેવધી ઉંચી ટોચ છે, અને દરીઆની સપાટીથી તે ૫૬૫૦ ફીટ જેટલી ઉંચી આવેલી છે. સહેલાણીઓની સગવડ માટે આબુમાં આવેલા બંગલા, અને જગ્યીનાં પારસી માલિકોવાળાં

રજપુતાના હોટેલ.

આ જગાથી, લગભગ તે દસ માઇલને છેટે આવેલી છે ગુરુ શીખર ઉપર જવાનું ચઢાણ ઘણુંજ બીકટ અને ઘણુંજ મુશ્કેલ છે. કોઇ કોઇ ઠેકાણે પગ લપસી જવાની ધાસ્તી રહે છે. આ ટેકરી ઉપર જવાનો રસ્તો બીકટ હોવાને લીધે મુસાફરો ઠેઠ ઉપર સુધી જવાની ઝાઝી પરવા કરતા નથી, અને રસ્તાની એવી ધાસ્તીભરી હાલતને લીધે, હંમેશાં એક ભોમીઆને સાથે લીધા વીના જવાનું પણ નથી.

નવા સુધારો તેમજ નવો વધારો કરવામાં આવ્યો છે. મોસમના વખતમાં આ હૉટેલ, દર સાલ રજપુતાના અને તેની આસપાસમાં વસતા લશ્કરી તેમજ મુલ્કી યુરોપીયન અમલદારોથી ચીકાર ભરાઇ જાય છે. જેથી કોઇપણ પારસી યા દેશીને આ હૉટેલમાં મારફત [illegible] ઉતારો મળી શકતો નથી, પણ નવેમ્બર અને ડીસેમ્બર મ[illegible] નીચી મોસમમાં શોખીન પારસીઓ, આબુની હવા [illegible] એક દિલી મુલાકાત લેઇ જાય છે, અને તે [illegible] ઉતારો મેળવી શકાય છે.

આબુની જોવા લાયક જગાઓ અને ખુલી હવાનો આનંદ.

હવાના ફેરફાર અર્થે આવેલાઓને [illegible] અનેક કુદરતી આબેહુબ જગાઓ આબુમાં અનેક છે [illegible] દેખાવ એટલે ગુણકારી નીવડે એવો છે. આબુ [illegible], અને અનેક ખડકો જ્યાં ત્યાં આપણી નજરે પડે [illegible] સનસેટ પોઇન્ટ, ૨, અપર પોઇન્ટ, ૩, પાલનપુર [illegible] પોઇન્ટ, તથા ૪, ઓલીફ લોક વીગેરે જોવા [illegible] છે. જ્યાં નજર ફેરવશું, ત્યાં રોબુકદાર [illegible] ખડકો, અને મોટાં મોટાં મનોહર ઝાડો નજરે [illegible] પેદાશમાં જાંબુ, કેરી, વડ, પીંપળ, [illegible] પડે છે. આબુના જંગલમાંથી મળતી [illegible] વીગેરે, [illegible] સાથે વેરક વિસ્તારમાં ગોઠવાયલી [illegible] આવે છે, અને તેની આસપાસ ઝાડીઓ, આબુના વનમાં મળી આવે છે [illegible] પેદાશ પણ ખીલેલ [illegible] પડે છે, અને ગુફામાં પણ [illegible] છે. જંગલી જાનવર મોસમમાં ભટકે ભટકે નજરે પડે છે [illegible] ડોર, મોરા અને બીજી વગેરે પક્ષીના [illegible] પશુ-પંખીઓમાં [illegible], અને ખુશનુમા [illegible] નજરે પડે છે.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

હેવાં દરદીઓને આયુની દવા માફક આવે છે.

જેમ હોમાશ્ય પદ્ધતિની અન્તરાયમાં આ.રેલાં મચકો [illegible] બને છે, તેમ આયુમાં ટેકન. મરીન. (મરીચા, ટીકન્ચી વગેરે) તેમજ ઝીણા દરદો અવશ્ય થાય છે. ૩૦ ફુરના ડેરા પ્રમાણે આઠ દિવસથી અંતરથી તે વરસની આખરી સુધી, આયુની દવા "નિષ્ફેસિવલ" બને છે. આવી રીતે આયુની આવા દવા જે "[illegible]"

પત્ર ૩૪ મું.

ટેકડાડિસી.

મારાં વહાલાં બહેન

નમદા નદીના અને નદીઓના સામાન્ય ભાગ એમાં અનેક દરવાજા મહેલ આપનાં દેશ. જે જોયા છે, તે માટે એક બાકી છે, આ પત્રને મધાથી આપવા ધારું છું. ટેકડાડિસી નામે અગત્યનું સ્થળ છે. કમનસીબે આ દિવસનું દેખી મુખ્યાંથી એ જોઈ છેક આવેલી છે, કે મુસાફરો તેનો લાભ જોઈએ તેવો લેઈ શકતા નથી

ટેકડાડિસી એ એક દેખાવ વાળું, આગળ દરવાજું સ્થળ દરિયાની સપાટીથી સરાસરી ૭,૦૦૦ ફીટની ઉંચાઈએ ટેકડાડી આવેલું છે. એની નજીક ટેકરીઓ જુદા જંગલોથી ઘેરાઈ ગયેલી મોજશોખ અને મજુરી કરે. ટેકડાડીમાં ગોવાળાની વસ્તી ઘણી એકઠી રહે છે.

ટેકડાડીની આબોહવા, ઠંડક અને ગરમ પ્રકૃતિની છે આ ભાગમાં ૮૦ થી ૭૦ ઇંચ વરસાદનું પાણી સરેરાશ પડતું મપાય છે, પણ કોઈ વખત ૧૧૯ ઇંચ સુધી પણ વરસાદ પડે ચોમાસામાં વાદળાં કે ધુમસ જેવું ઝાઝું હોતું નથી, તેમજ આબોહવાની ખુબીને લીધે, ગમે એટલો વરસાદ પડતાં છતાં, ફુરત ઉઘાડ ઉઘાડ દેખાય છે. જુન માસમાં છાંયડામાં રાખેલાં થરમામીટરની ગરમી ૮૯ ડીગ્રી જેટલી મપાય છે, અને ડીસેમ્બર માસ તે ઓછામાં ઓછી ૨૮ ડીગ્રી મપાય છે. દીવા સુખદાનીના નીચ

ઘણીજ ગરમ રીતે અમલમાં મુકાયેલા જણાય છે. 'ગ્રાંન્ડ ટ્રંક' નામની ટેકરી ઉપર આવેલા એક ઝરામાંથી, નદીર મારફતે, પુરતા જથ્થામાં પાણી મળી શકે છે. ટેહરાઉગી એક ઘણીજ મનોહર ટેકરી જણાય છે ગુલાબ-નીચે ... નામે ઓળખાતી જગ્યા, એટલે ઘણીજ ... જેમ છે. ટીપ. ગાલાન મા જેમ ઘણી ઉંડી પડતી નથી, તેમ ઉન્હાળામાં ગરમ પણ ઘણીજ નરમ પડે છે. ટીંપાની હવા પુષ્ટીકારક, અને નિર્મળ છે અને ખાસ કરી અભ્યાસીઓને તે વધારે માફક આવતી ગઈ છે તપની બીમારીમાંથી સાજા થવાનાં દરદીઓને. નમતા ... સંબંધ એન તેમજ કામકાજના બોજાથી ખખડી ગયલાં એને ટેહરાઉગીની હવા આરોગ્ય સમાન જણાય છે. મુસાફરી કરનાર ... છે કે મુસાફરી ને ... આવેલું છે

લાલ દુવાગીર.

L. E. C. P. & S.

પત્ર ૩૫ મું.

દારજીલીંગ.

(નજરનોંધ.)

મારા પ્રિય મિત્ર

દારજીલીંગ! દારજીલીંગ! દારજીલીંગ!

પર્વતિક મનોહર, રંગ બેરંગી, અને કુદરતનું દર્શન કરાવનારી એવી જગ્યાઓ આ જમાને હીન્દુસ્થાનમાં ઘણી છે, પણ તે સર્વેમાં દારજીલીંગની રમણીયતાએ જે છાપ આ લખનારનાં મન ઉપર પાડેલી છે, તે કદાપી ભુલાશે એમ નથી.

કલકત્તાથી દારજીલીંગનો આનંદજનક રસ્તો.

કલકત્તાનાં સીયાલદહ સ્ટેશનથી આશરે ૪૦૦ માઈલને છેટે, દારજીલીંગનું મથક આવેલું છે. કલકત્તાના નોર્થ-બેંગાલ-સ્ટેટ રેલવેના સીયાલદહ સ્ટેશન ઉપરથી ઉપડી, ગંગા નદીને કીનારે આવેલું 'દમુકદીયા ઘાટ'ના સ્ટેશન ઉપર ઉતરી, એક સુંદર ન્હાની સ્ટીમરમાં બેસી, ગંગા નદી ઓળંગીને સામેના કીનારા ઉપર ઉતરવું પડે છે. ખાવા પીવાની સગવડ એ કારણ આ સ્ટીમર ઉપર રેસ્ટુરંટ છે, અને ઉતારુઓને કોઈપણ પ્રકારની અગવડ પડતી નથી. આ દરીઆઈ સફર લગભગ એક કલાક સુધી ચાલુ રહે છે. નદીને કીનારે સ્ટીમર જઈ પુગતાંજ, નેરો-ગેજના રેલ ઉપર ચાલતી એક બીજી રેલવેમાં મુસાફરોને બેસવા જવું પડે છે, અને આ ગાડીમાં આખી રાત મુસાફરી કીધા પછી, સવાર પડતાંજ હીમાલય પર્વતની તળેટી આગળ આવેલાં 'સીલીગુરી'

બંગાળીઓના દરશન આ લખનારને થવા કરતાં હતાં. મી૦ દીનશાહ કે જેઓ પોતે બહુ લાગણીવાળા અને એવા તો સાહેબ અને સાદા સ્વભાવના હતા, આ લખનારને માલૂમ પડ્યા છે, કે તેમની મુલાકાતથી ઘણો સાથ દીલ ખુશ થયું હતું. આ જગના સેવકની આખી મુસાફરી દરમ્યાન એઓની પરોણાગત માટે લેખક એઓનો મોટે ઉપકાર માનવો ઘટે છે.

દારજીલીંગના જોવાનાં ઠેકાણાં.

દારજીલીંગ, જલાપહાડનું પહેલા નંબરનું 'સેનીટેરીયમ' ગણાય છે. આ આખું શહેર, પહાડની કીનારી ઉપર વસાવેલું છે. યુરોપિયનોનાં અનેક મકાનો અને સુંદર બગીચાઓવાળી ઇમારતોની હાર—અગાસ લાગી છે. ઘણાં ન્હાના ન્હાના 'બંગલા' પણ ઘણાં બંધાવેલા છે, અને તે સુખદ મોસમમાં ભાડે જાડે અપાય છે. દરેક ઇમારતનાં છાપરાં, ગાલ્વેનાઇઝ લોખંડનાં પતરાંનાં હોવાથી તડકામાં જાણે રૂપાની ચાદર પાથરી હોય, એવાં દુરથી લાગે છે. હિન્દુસ્તાની નેટીવ, જલાપહાડના રહેનાર સીવાય, મોટે ભાગે દારજીલીંગમાં યુરોપિયન છે. દારજીલીંગમાં કેટલાક હોટેલો પણ છે કે જેના, કેવળ હોટેલને નામે ઓળખાતું હોટેલ, એક સદ્ગૃહસ્થ પારસી મી૦ ધનજીભાઈ બીલીમોરીઆની માલેકી હેઠળ ચાલે છે, અને પારસી મુસાફરો આ હોટેલમાં ઉતારો લેતા હોય છે. આ સાલ (૧૯૧૦) થી દરશનના વર્ષોના વેપારી પારસી શેઠ જમશેદજી ફરામજી મારફતે દારજીલીંગમાં બાંધેલી પોતાની આલીશાન ઇમારતમાં એક નવું હોટેલ—કેસલ હોટેલ—કરાયું છે.

દારજીલીંગની આબોહવા.

દારજીલીંગની સોગન ઉંચાઈ દરીઆની સપાટીથી, ૭૧૬૮ ફીટ મપાઈ છે. ત્યાંનાં વરસાદ સરેરાશ ૧૨૦ ઇન્ચ પડે છે.

કે ઇ કોઇ વરસે વરસાદ ૧૫૦ ઇંન્ચ સુધી પડે છે. વરસાદ કાંઇ ચાલુ પડયા કરતો નથી, પણ વચમાં કેટલાક દીવસો સુધી ખાંચો પણ ખાઇ જાય છે. ડારજીલીંગની જમીનનું કુદરતી બંધારણ એવું છે, કે મોટામાં મોટો વરસાદ પડયા પછી, જમીન તુરતજ સુકાઇ ગએલી હોય, તેવી સુકી થઇ જાય છે. તોપણ હવામાં ભીનાસનુ પ્રમાણ વીશેશ રહે છે, અને ખાસ કરી ચોમાસામાં જયારે ધુંમસ પડે છે, ત્યારે સરદીનુ જોર હવામાં વધારે રહે છે.

ડારજીલીંગમાં વસ્તી જુદી જુદી જાતના લોકોનુ વર્ણન.

જુલાઇ માસમાં વધતામાં વધતી 'ટેમ્પરેચર' ૭૦, ડીગ્રી મપાએ છે. મે માસમા ૬૦ ડીગ્રી, અને ડીસેંમ્બરમાં પર ડીગ્રી જેટલી ટેમ્પરેચર મપાએ છે. એજ માસમાં ઓછામાં ઓછી, ૫૯, ૫૧, ૩૯ ડીગ્રી, અનુક્રમે જણાય છે. સુખશાતીના નીયમોની-ગટર વીગેરેની-ગોઠવણો-પણ કોઇ કોઇ ઠેકાણે તારીફ લાયક રીતે કરેલી જણાય છે. અગાઉ પાણીની ઘણી તાણ હતી, પણ હાલમાં મોટા જથ્થામાં જેટલું જોઇએ તેટલું સોજ્જુ પાણી મળી શકે છે. એ ગોઠવણો પાઇપ મારફતે કરવામાં આવી છે. હીંશ વેલાની વનસ્પતી મોટે ભાગે સારા જથ્થામાં ઉગે છે. દર રવીવારે બજાર ભરાય છે એ વખતનો દેખાવ ઘણોજ જોવા લાયક થઇ પડે છે. એ વખતે ભુતીયા, પાહારીયા, લેપચા, નેપાલીસ અને સીયામીસ વીગેરે જાત જાતના લોકો એમાં મળે છે.

તેઓના ચહેરા મંગોલી અન લોકોના જેવા ચપટા અને પોહોળા, અને તેમની આંખો મોટી હોય છે. તેમના ગાલના હીયાં બાહાર નીકળી આવેલાં દીસે છે. કદમાં તેઓ સવાપાંચથી સાડાપાંચ ફીટ જેટલા કદાવર અને ઉંચા, તથા પહોળી છાતીવાલાં હોય છે. તેમના પગનાં ટેટાં કઠણું અને અસાધારણ ભરેલાં દેખાય છે. મરદોના ચહેરા ઉપર બાલની કાંઇ પણ નીશાંણી જણાતી નથી. તેમની સ્ત્રીઓ

પણ હમણાં મારે તે જોવી મારના દેખાવ છે અને તેઓ પોતાના મકાન ભાડાના બે કે ટલા (pig tails) ચોટલી પર હાલ ઉધડના ગમે છે મારે ના લેચીંગ તેઓ જુગાર, ભાડવા હોય છે અને મારે ના લેટલાર ભાત, તેઓ પોતાની પીઠ ઉપર કે માથા ઉપર ભારાઓનાંબો ઉચકી જાય છે. મારો નેપાળ એ કે હમ નેપાળ પહાડવેશમાં અને મરદપણમાં એકબીજાને મળતાં આવે, તે માટે ભાગે છે, કે પહાડી-ઓ એક બીજાને મારતા નથી, પણ એક મારને એ ગમ નથી એમ, ભાગાળી નિરાં ખુબ કરે છે, પણ તેઓ ઠરાવ પોતાના જ હાની ચોટલીઓ ઉપર પીઠની રક્ષા છે.

ભુતીયા અને લેપચા લોકોની હીલચાલ.

હીમાલયના ગોરા, નેપાળ મારો અને લેપચાઓ, પોતાની છ ફુટીમાં ઓછાર વધાર અધિક ફરતાં હોય. એમ મુસાફરોને લાગે છે. ભાગોના પગ જાડા પહોળા મોટા અને ફાટીની નથી ધાવતા. જેવા દેખાય છે, ત્યારે શું ત્યાંના કે જેઓ સમાજોના મથાં ઉપર એ ગોઠવન ફુલ જાણે ઉગી નીકળ્યાં હોય, આ તો તેઓના માથે ફુલથી ઢાંકેલા હોય, એવા લાલચોળ દેખાય છે. ખાસ કરીને આંખો દેખાવડી અને ચળકતી હોય છે. કેટલી એક નીચી અને ઝીણી વચ્ચે શું ફરક હોય છે, તે ભાગ્યેજ સમજાય છે. ઉત્તર તરફ હીમાલય પર્વતોની હારમાળા નજરે પડે છે, જેમાં કીનચીનજંગા અને માઉન્ટ એવરેસ્ટ મુખ્ય કરીને ધ્યાન ખેંચી રહે છે. કીનચીનજંગાની ઉંચાઇ ૨૮૧૦૦ ફીટની મનાય છે માઉન્ટ એવરેસ્ટની ઉંચાઇ ૨૯,૦૦૦ ફીટ લેખાય છે

દારજીલીંગના ચોમાસાની હકીકત.

જુન માસમાં ચોમાસાની શરૂઆત થાય છે, અને સપટેમ્બર સુધી હવામાં ફેરફાર થતો રહે છે. શીયાળો તુફાન ભાગ્યેજ થાય છે. માર્ચથી મે માસ સુધી દારજીલીંગની હવા, વેરાન જેવી બની રહે છે. એવી

માંથી કોઈપણી જાતનું ભંડોર પ્રકારનું છાતીનું દર્દ લાગુ પડવ
શકી રહેતી નથી. ફાફનું દરદ, માથાનું દરદ, તેમજ
દરદવાળાઓને દીવાની દવાથી ફાયદો થવાનો સંભવ હોતો ન
રાજુ અને નબળા દેખાવાળાઓ, જેઓ ઠંડી મોસમમાં દાર્જીલ
જવા આવતાં હોય, તેઓને ચેતવણી આપવા માટે આ તકે
પડે છે, કે તેઓએ એકદમ સીધા દાર્જીલીંગ જવું નહી, પણ
જીલીંગની હેઠળ આવેલા કર્સીયાંગ નામના સ્ટેશન ઉપર પહેલા ઉતરી.
દિવસ ત્યાંજ રહેવું, અને ત્યાર બાદ તેઓએ દાર્જીલીંગ જવું

દાર્જીલીંગમાં નરવેનોવ રોગ ઉપર ઘણીજ ભારે મની
ખાસ કરી આવાના મિનરોની બેટ લેવાની મેહરબાનીઓને
શકે છે. દીવાના રોગ જેવા દેખાવમાં કર અને
છે, તેવાં તેઓ કામ કરે કે થાકતા હોતા નથી પહેલા ન
મુંબઈના લોકો તેમને બરિસ જેવા માનતા ગયા, પણ તેમ
અને ખામીઓનો અનુભવ લીધા પછી, તેઓને માટે અનિ
ફરવા પડે છે. દરેક માણસ પોતાની કમરમાં એક
બાંધીઓ કે જેથી વા છુરી ધારીને ફરે છે. અને તે
જેનાં આંબડાઓ ટુંપની જાય છે, કે તેઓ કેઈ બુટા
લેહી: પણ તેઓ કદાપી ડરો કે દેખાદ કરતા નથી.
આંખ ઉપર, તેઓની ઉંમરના પ્રમાણમાં જુના
દેખિતા જણાય છે, પણ કોઈપણી ગુટાવાની કે લોરવાની
નથી. ઓઓ સ્વભાવે ઉદ્યમી અને ખરાબે અની
છે. તેઓ મજુરી કે મજદુરમાં કાંઈપણી અપમાન માની
બુનીયા અને પિખળા ઓઓની સાથે રીતી નીતી
અને આ પ્રમાણે તે ઉંમરની

ભુતીયા સ્ત્રીઓની રીતભાત.

[illegible]ગમાં દર રવીવારે ભરાતાં બજારનો દેખાવ અને ત્યાંના કામકાજની રીત એક વખત જોયા પછી, તે ભુલી જવાય એમ નથી. પાંચ અને [illegible] વરગની ભુતીયા સ્ત્રીઓ હંમેશાં રવીવારના બજારમાં નજરે પડે છે આ સ્ત્રીઓના કદ લગભગ સાડાપાંચ ફીટ ઉંચાં હોય છે, અને તેઓ [illegible] સાથ ફરતી યા ખાસ વેષની માલમ પડે છે [illegible] ગળાંમાં પરવાળાં અને પીરોજની બનાવેલી [illegible] સાંકળીઓ પેહરેલી દેખાય છે. કાનમાં કાન તુટે એવાં [illegible] થી પાંચ છ લાંબાં લાંબાં કુંડળો પેહેરેલાં [illegible] અને કમર અને બાજુ ઉપર પણ તેવીજ ચીજો બાંધેલી [illegible] પડે છે [illegible], તેમજ હલકા વરગની નેપાળીસ [illegible] છે, અને ઘણીક વાર તેઓ [illegible] નજરે પડે છે. ભુતીયા સ્ત્રીઓના [illegible] હિન્દુસ્થાની [illegible] મળતાં જણાય છે. [illegible], મજબુત અને [illegible] માલમ પડે છે, અને [illegible] કરે છે, ત્યારે કોઇબી રીતે તે [illegible] ઉપર એવું [illegible] નથી

[illegible] ગની આ ટુંકી નજર નોંધ વાચક મીત્રોએ સંપુર્ણ [illegible] સમજી [illegible] મથકને. એક [illegible] ટુંક [illegible] જો [illegible] હોય, તો આ આખાં પુસ્તક જેટલી જગ્યા તે માટે રોકવી પડે એટલાં માટે થોડી ઉપર ટપકેની લીટીઓ અને ટપકાંની સેર, તે ઉપર સંતોષ પકડવો પડે છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૩૬ સું.

મરી અને મજુરી.

સ્નેહ. માનવંત સ્નેહી

હિન્દુસ્થાનમાં પેદાની આબેહવાની [illegible] [illegible] અનેક ઝેરીલ મજુરી એક, મરીને નામે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

મરીની આબાદીની રીત.

[illegible] [illegible] (Pendee Tech.) [illegible] [illegible] (Cardamom Hills) [illegible] [illegible] (Oxford Hills) [illegible]

ઉંચાઇ ૬,૫૦૦ ફીટ ગણાયલી છે. હીયાં આખાં વરશમાં સરેરાસ વરસાદ ૬૦ ઇંચ પડે છે. હીંયાંની હવા મોટે ભાગે હંમેશાં સુકી (*dry*) રહે છે. એપ્રીલથી સપટેમ્બર સુધી મરીની ટેમપરેચર સરેરાસ ૬૮ ડીગ્રી જેટલી નોંધાય છે, અને અકટોબરથી નવેમ્બરની વચ્ચે ૪૮ ડીગ્રી મપાય છે.

હીયાંની ધરતીની બનાવટમાં લોખંડ, ચાક અને ચુનાનો મોટો ભાગ મળેલો માલમ પડે છે. હીયાં સુખશાંતીનાં ધોરણ ઉપર સારૂ ધ્યાંન અપાયલું જણાય છે. કુદરતી ઝરામાંથી પાણી જેટલું જોઈએ તેટલું રહેવાસીઓને પુરતા જથ્થામાં મળી શકે છે. એ ઝરાઓની સારી રીતે સભાળ રાખવામાં આવી છે, કે જેથી પાણીનો કોઇભી રીતે બીગાડો થઇ શકે નહી. ખુદ ટેકડી ઉપર વનસ્પતી કે તર તરકારી બીલકુલ ઉગતી નથી, જો કે બટાટા અને બીજી કેટલીક જાતની તરકારીઓ ઝડપથી ઉગી નીકળે છે. ટેકડીના ઉત્તર તેમજ પશ્ચીમના છેડા તરફ નજર કરતાં, ઓક અને દેવદાર તથા ચેસ્ટનટ વીગેરેના ઝાડો નજરે પડે છે. દક્ષીણ અને પુર્વ તરફનો ભાગ બીલકુલ ઝાડપાન વગર ઓડોબાંડો દેખાય છે. ફરવા હરવા માટે મરીની ટેકડીની ઉપર સારા રસ્તા બનાવેલા છે, અને કેટલેક ઠેકાણેના મનહર દેખાવો દીલહરણ કરે એવા સુંદર લાગે છે.

મરીની હવા કેવાં દરદીઓને લાભકારક થઇ પડે છે.

મરીની આબોહવા એવી છે, કે ત્યાં ચોમાસામાં પણ રેહેવાઇ શકાય છે, કેમકે બીજી ટેકડીઓ સાથે સરખાવતાં હીયાં આખા ચોમાસામાં ઘણોજ થોડો વરસાદ પડે છે. આ સબબને લીધે ચોમાસામાં ત્યાંના ગીરીનીવાસીઓને કાંઇ ઘણી મુસ્કેલી વેઠવી પડની ી. જોકે ચોમાસામાં થોડો ધુંમસ અને સરદી હોય છે, પણ ઇલાજ કીધાથી, તે મુસ્કેલી ઝટ દુર થઇ શકે છે. ગરમીની સમમાં, એટલે મે અને જુન માસમાં, સુરજ બહુ જોરથી તપે

છે, અને કોઇ કોઇ વાર ઉધરસ ઉપડતી રહે છે. દરદીની મોઢામાં સ્વાદ થાય છે, અને ખાંસીની સાથે પુર્ણ ઠંડા ગળફાથી પવન પણ છુટેલા માલુમ છે, પણ સામાન્ય રીતે ઉધરસ થાકથી બહુ મેહેલી રહે છે. કાયમ આરામાં તુરત સાથે કફનો વરસાદ અગમ્ય થાય છે. એવે ટાઇમમાં ઉધરસ બહુજ તીક્ષ્ણ અને જખમકારી બને છે. મરીની રેકડીના ઉપલા ભાગ તરફ જેટલો પવન જોરથી જાય છે, તેટલો પવન તેના નીચલા ભાગ તરફ જતો નથી.

મરીની અર્ગ-ઉધરસ, દાદ, ઝીણ, ખાંસી તેમજ ફેફસાં વીગેરેના દરદીઓ (organically diseased persons) ને મદદ આપતી નથી કે [illegible] પણ એ મોરલ મીઠાં અનેક દરદીઓની નજરે [illegible] છે. [illegible], તેમજ [illegible] [illegible], ઘણું સારી રીતે નહી કરે છે. [illegible] ઉધરથી [illegible] બહુ [illegible] [illegible], [illegible] ખાંસી (hooping cough), [illegible] ખાંસી, ('ક્રિકેટસ') કહાતો [illegible] રહે છે. [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] હોય, તો [illegible] [illegible] ઉધરસની [illegible] કરવી, અને [illegible] [illegible] કરવો, [illegible] [illegible] હોય, તો ૭-૮ [illegible] [illegible].

મરીને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ૪ ની [illegible] [illegible] [illegible] નહિ.

મસુરી.

મસુરીનો રસ્તો.

[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] હોય, એમ

જણાતું નથી. આગલ જણાવ્યું છે તેમ, હીન્દુસ્થાનના ત્રણે ઇલાકા માહેલા દરેક ઇલાકાની સગવડ માટે, કુદરતે ગોયા આરોગ્ય વર્ધક આબોહવાની ટેકડીઓ ઉભી કરેલી હોય, તેમ તે મળી આવે છે. મરીની સુંદર ટેકડી પછી, દેશના છેક ઉત્તર ભાગ તરફ મસુરીને નામે જણાયલી જાણીતી ટેકડી આપણું ધ્યાન એચે છે. મસુરીનું મથક હીન્દુસ્થાનમાં બહુ જુનું આરોગ્યવર્ધક મથક ગણાય છે. દહેરાદુનના સ્ટેશનથી રાજપુર થઇ ટટ્ટુ, યા ડાંન્ડી મારફતે મસુરી જવાય છે. મુંબઇથી મસુરી ૧૧૨૭ માઇલને લાંબે છેટે આવેલું હોવાથી, મુંબઇગરાઓ આ રળીઆમણી ટેકડીનો લાભ લેઇ શકે એ અશક્ય લાગે છે; છતાં ઘણાક સહેલાણીઓ આજે પણ એ ટેકડીની ભેટ લેતા જણાય છે. મસુરીમાં હોટેલ તેમજ વસવા માટે બંગલાઓ સહેલથી મળી શકે છે.

મસુરીની મોસમ અને ગરમી ઠંડી.

મસુરીની સરેરાસ ઉંચાઇ, દરીઆની સપાટીથી ૬,૫૦૦ થી ૭૪૩૨ ફીટ જેટલી જુદીજુદી ટેકડી ઉપરથી માપવામાં આવેલી નોંધાઇ છે. ડીવાં વધતામાં વધતો વરસાદ ૭૫ ઈંચ નોંધાય છે. દીવાં ચોમાસાની શરૂઆત ગગડાટ અને તુફાંન સાથ, જુન માસથી શરૂ થાય છે, અને સપટેમ્બર માસની અધવચે ચોમાસું ખતમ થાય છે. ઉન્હાળામાં મે માસની આખરીને પ્રસંગે ૮૦ ડીગ્રી જેટલો પારો થરમોમીટરમાં ચહડે છે. શીયાળામાં જાન્યુઆરી માસમાં ઓછામાં ઓછી ઠંડી ૩૨ ડીગ્રી જેટલી નોંધાય છે. શીયાળાની આખર થતી મોસમ પ્રસંગે, વારેઘડીએ બરફના કરાંનો વરસાદ પડે છે.

મસુરીમાં પીવાનું પાણી સારૂં અને પુરતું મળે છે. તો પણ બજારની પડોસમાં આવેલાં નાળાં તેમજ ઝરામાહેલા પાણીનો ઉપયોગ કરવાની બીલકુલ ભલામણ થઇ શકતી નથી, કેમકે ત્યાંના પાણી પડોસમાં આવેલાં

સાથ સરખાવતાં, તે ઘણુંાજ ઓછાં પ્રમાણમાં થાય છે. વળી હાર્ટનાં દરદવાળાંઓને પણ હીંયાની હવા માફક આવતી નથી, અને એવી બીમારી સુધરવાને બદલે ઉલટી બગડવાનો સંભવ રહે છે.

બચ્ચાંઓને, તેમજ ન્હાંની ઉમરના ભુલકાંઓને મસુરી ફુલફુલ જેવાં બનાવી આપે છે. તેમજ બચ્ચાંઓને લાગુ પડતાં લગભગ સઘળા દરદો ઉપર, હીયાંની આબોહવા ઘણીજ સારી અસર કરે છે તેમજ બચ્ચાંઓને થતો પેટનો મરજ, સસની, કફ, ખાંસી વીગેરે છાતીનાં દરદો, જે બાજે વખત ટેકડીઓ ઉપર ખાસ લાગુ પડતાં કહેવાય છે, તે સઘળાં—હીયાંની ઢગપડા વગરની હવા હોવા છતાં—સેહજ સંભાલ લીધાથી જેમ લાગુ પડતાં અટકે છે, તેમજ લાગુ પડેલાં એવાં દરદો સાજા પણ થવા પામે છે.

લા૦ દુવાગીર,

* * *

L. R. C. P & S.

ઉટાકામંડની આબોહવા અને પેદાયશની હકીકત.

જંગલી જાનવરોની પેદાયશ નીલગીરીના પાહાડો ઉપર કાંઇક વીશેશ જણાય છે. અને તે કારણે યુરોપ્યન શેકારીઓ, અવારનવાર ત્યાં શેકારગાહે ઉતરી પડે છે. વાઘ, રીંછ અને જંગલી-હરણ વીગેરે કેટલાંક એવાંજ બીજાં જાનવરો, પાહાડોના ભીતરમાં આવેલા એકાંત ભાગમાં મળી આવે છે. ચીતા, શાહુડીસુંડ, હાઇના, જંગલી મેંઢા, પોરકયુપાઇન, ઉડ-કોક, સ્નાઇપ, વીગેરે ઇગ્રેજોને જાણીતાં જાનવરો હીયાં પુષ્કળ મળે છે. નીલગીરીના પાહાડોની હારમાલા લગભગ ૧૮ ટેકરીઓની બનેલી ગણાય છે, અને તે સઘળી ઓછામાં ઓછી ૭ હજાર ફીટથી વધતામાં વધતી નવ હજાર ફીટ જેટલી દરીઆની સપાટીથી ઉંચે આવેલી છે.

હીંયાં ચોમાસાની શરૂઆત જુન અને જુલાઇમાં થાય છે. વરસાદ પણ ભારી પડે છે. આખી મોસમમાં સરેરાસ વરસાદ ૧૧૨ ઇન્ચ મપાય છે. ચોમાસાની આવી રીતની મોસમને લીધે, નીલગીરીની ટેકડીઓ ઘણીજ કમપસંદ થઇ પડે છે. અકટોબર માસમાં બીજું ચોમાસુ બેસે છે, અને નવેમ્બર તથા ડીસેમ્બર માસમાં અવાર નવાર વરસાદના ઝાપટાં ચાલુ પડતાં રહે છે. ડીસેમ્બરની આખેરીના દીવસોમાં ઠંડી પડવા માંડે છે, હવા ખુલ્લી થઇ જાય છે, અને એ ફેરફારની સાથે હવા માંહેલો ભીનાસ પણ જતો રહે છે, અને હવા સુકી થઇ જાય છે. જાન્યુઆરી, ફેબ્રુઆરી, માર્ચ અને એપ્રેલ માસના પાછલા ભાગ સુધી આકાશ ખુલ્લું રહે છે, અને પવન પણ સુકો ફુંકવા માંડે છે. એપ્રેલની આખેરીમાં પવનનું જોર બદલાય છે.

પત્ર ૩૮ મું.

સીમલા.

મહા માનવંતા સ્નેહી,

ઉન્હાળાની મોસમમાં હીંદુસ્થાનની સરકારની બેઠક [illegible] અને જે સજ્જન, ગવર્નર જનરલના તમામ સ્ટાફ [illegible] સીમલા, સઘળે વડા અમલદારો [illegible] અમી નહીં [illegible], કારણ કે [illegible] કરી, [illegible] ઉપર [illegible] વસે છે. ઉન્હાળા ની મોસમમાં સીમલા જેટલું [illegible] છે, તેટલું [illegible] થાય છે. અમારા ઉન્હાળાની મોસમ, સીમલામાં [illegible] વાને લીધે, ઉત્તર હીંદુસ્તાનના [illegible] પણ [illegible] પડે છે, તેમજ [illegible] અને [illegible] અમલદારોનાં [illegible] દાક્તરોને પોતાની [illegible] અને ધંધાદારીઓ પણ સીમલાની [illegible] નથી. આ કારણે ઉન્હાળાના [illegible] અને [illegible] ભરાઈ પડે છે.

મુંબઈથી સીમલા.

મુંબઈથી જેટલું નીકળીને, તેટલુંજ [illegible] પણ દૂર આવેલું હોવાથી, મુંબઈવાસીઓથી સીમલાની અને દક્ષણ [illegible] ત્રણ [illegible] પડે છે. મુંબઈથી સીમલા [illegible] ૧૨૫૪ માઈલ દૂર આવેલું છે, અને [illegible] તેમજ [illegible] રેલવે માર્ગે, [illegible]

તેનો ખ્યાલ ફક્ત કાગળ ઉપર લીટીઓથી વાંચકોને આપી શકાય એમ નથી. એટલાં માટે આ પહાડી શહેર એક વાર જાતે કરવી, અને શીમલા નજરે જોવાની જો કોઈને તક મળવી હોય, તો તે તક જવા દેવી, એ કાબેલ નથી, પણ જીંદગીની મોટામાં મોટી મોજ અને અનુભવનો લાભ આપેલો કહેવાય. ખુદરતી દેખાવના ભાગમાં, રચનાના ભાગમાં, અને બીજી બાબતોમાં શીમલા સરસાઈથી બીજાથી ઉતરે એમ નથી.

શીમલાની આબો હવા અને તેના ગુણ અવગુણ.

શીમલામાં ૫૦ થી ૧૦૦ ઇંચ પાણી જો કે ચોમાસામાં પડે છે, પણ સરેરાશ ખરૂં ચોમાસામાં ૭૫ ઇંચ જેટલું મપાય છે. વરસાદ ઘણું કરીને તોફાન અને વાદળ સાથે પડે છે. ગરમીની મોસમમાં ઘણું કરીને ૮૫ ડીગ્રી જેટલો પારો થરમોમીટરમાં ચડે છે, અને કોઈ કોઈ વખતે ૯૦ ડીગ્રી સુધી દીવસના તાપમાં તે ચડે છે. ઠંડીની મોસમમાં ૩૦ ડીગ્રી જેટલો પારો નીચે ઉતરે છે. પીવાના પાણીની ગોઠવણ નાળમાં સારી રીતે કરવામાં આવી છે. મોજ-શોખ, અને રમતગમતનાં સ્થળોની શીમલામાં જરાપણ ખોટ નથી.

માર્ચ અને એપ્રિલ માસથી શીમલા તરફ મુસાફરીઓની મુસાફરી શરૂ થાય છે. એ વખતે સઘળે ઠેકાણે ખુબસુરત દેખાવો નજરે પડે છે. સવાર અને સાંજના ઠંડક રહે છે, અને દીવસનો આખો વખત હવા ખુશનુમા લાગે છે. મે માસમાં ગરમી પડવા માંડે છે, અને સખત ગરમીમાં ૭૦ થી ૮૦ ડીગ્રી જેટલો પારો થરમામીટરમાં ચડે છે. જુનમાં સરેરાશ વધારે ગરમી પડવા માંડે છે. અને તે વખતે ૯૦ ડીગ્રી જેટલો પારો ચડે છે. પણ જુન માસની આખરમાં ગરમી બિલકુલ નરમ પડી જાય છે, સજ્જડ વરસાદ વરસે છે, ત્યારથી ઠંડક પડવા માંડે છે, અને હવા દીલખુશ બની

રીયા, અને ડીસેન્ટરી (ઝાડા અને મરડાની બીમારી) ઉપર સીમલાની હવા જરાએ સારી અસર કરતી નથી. બચ્ચાંના બાબતમાં એટલું વધુ કહી શકાશે, કે છાતીના દરદવાળાં બાળકો, તેમજ નબળાં રેહવાવાળાં બચ્ચાંઓને સીમલાની ચોમાસાની મોસમ, માફક આવશે કે નહીં, તે વીશે તેમના વાલીઓની સલાહ હમેશાં લેવી ઘટે છે.

કેટલાંક કહી ગયલાં મથકોની ઉપર ટપકેની જાણવા જોગ વાતો.

ઉપલા બન્ને મથકો મુંબઈથી દુર પડેલાં હોવાથી, તેમનો લાભ લેવાને મુંબઈગરાઓને અનેક સબબોને લીધે નહીં બને એ બનવા જોગ છે તેથી હાઉ એમ કહેવાનું નથી, કે મુંબઈનગરાંઓ માટે, એવી આબોહવાવાળા મથકો, મુંબઈ શહેરની નજદીકમાં આવેલાં નથી. આ જગા હું લખી જણાઉં છું, કે આ દેશના પ્રત્યેક ઇલાકાની પડોસમાં, એવી આબોહવાવાળા એકથી વધુ મથકો, એવા કુદરતે જાણીબુજી સ્થાપેલાં હોય, એમ લાગે છે. મુંબઈગરાઓને માટે મુંબઈની પડોસમાં આવેલાં આબોહવાવાળા મથકોમા, ખંડાલા, લાનોલી, દેવલાલી, ઇગતપુરી, માથેરાન અને મહાબળેશ્વર વીગેરે વધતી ઓછી ઉંચાઈએ આવેલાં કેટલાંક જાણીતાં મથકો છે, જેનો લાભ મુંબઈવાસીઓ બારે માસ લેતાં રહે છે, એ વાત જાણીતી છે. આ રંગીલાં મથકો માંહેલાં થોડાંની તવારીખ, પુસ્તક રૂપે છપાઈ પ્રગટ થઈ ચુકેલી છે.

લા૦ હુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

સમાપ્ત.